CHRISTIAN

KLEIN

SLĂBEŞTE! MÂINE VA FI MAI RĂU

GHIDUL OMULUI SĂNĂTOS ŞI FERICIT



NARVAL

Christian Klein

SLĂBEŞTE!

MÂINE VA FI MAI RĂU

GHIDUL OMULUI SĂNĂTOS ŞI FERICIT

CUVÂNTUL EDITORULUI

Nu pot spune că-l ştiu de-o viață pe Christian Klein, dar îl ştiu de multă vreme. Prima dată când ne-am întâlnit era un băiat simpatic, poate un pic cam înalt pentru vârsta lui, dar cu siguranță prea slab. Ne-am împrietenit repede, apoi viața ne-a cam purtat pe alte meridiane, însă am păstrat legătura. Ceea ce, pentru timpurile când nu exista internet şi telefonie mobilă, pot spune că a fost o perfomanță.

Ne-am întâlnit față în față după ceva ani şi – recunosc cu mâna pe inimă – am avut un şoc. Abia am reuşit să fac o glumă (pe care am regretat-o imediat). Domnule, dumneata l-ai înghițit pe Christian?

Replica m-a pocnit cu promptitudine. De parcă tu eşti mai suplu...

Pot spune că eram mai suplu, dar în niciun caz foarte suplu. E mai simplu de văzut kilogramele altuia decât cele din dotare. Oricum, după acest schimb de amabilități, am schimbat subiectul. Am discutat altele; erau destule.

Câțiva ani ne-am vizitat reciproc, am făcut concedii împreună, după care ne-am distanțat iar. Grijile zilei, servicii... Am păstrat legătura, dar de văzut față în față nu s-a mai întâmplat. Până anul trecut, când Christian a reuşit să mă surprindă. Din nou... Arăta... Arăta de parcă eliminase pe cineva din corpul lui. Asta i-am spus şi a râs, apoi m-a lovit unde mă durea mai tare. Nu te-ai schimbat deloc...

Când ai treizeci de kilograme în plus şi cineva cu care nu te-ai văzut de cinci ani îţi spune că nu te-ai schimbat deloc, ei bine, asta doare. Când l-am întrebat cum anume a slăbit, mi-a replicat cu „aş putea să scriu o carte”. De ce nu o scrii? Te provoc... Doar nu era să rămân mai prejos? Ştiu şi eu să dau replica.

După ce i-am povestit de „nebunia” mea cu editura, n-a durat prea mult şi Christian mi-a trimis manuscrisul cărţii pe care l-am provocat să o scrie, oferindu-se să suporte din propriul buzunar toate cheltuielile legate de redactare, tehnoredactare, tipărire şi ce mai este nevoie. Evident, am refuzat, iar asta a dus la o discuţie în contradictoriu. O discuţie ce ameninţa să nu se mai termine. Din fericire, am ajuns la un consens.

Astfel, am stabilit că, dacă voi slăbi urmând sfaturile din carte, aceasta va fi publicată pe cheltuiala editurii, iar dacă acest lucru nu se va întâmpla, ei bine, prietene, strădania ta nu va vedea lumina tiparului, cel puţin nu la Editura Narval. Prieten, prieten, dar respectul şi grija faţă de cititor trebuie plasate întotdeauna pe primul loc.

M-am regăsit în paginile cărţii încă de la început. Cam tot aşa am reuşit şi eu să mă transform dintr-o persoană cu gabarit normal într-una cu exces de greutate. Aceleaşi probleme cu hainele, cu analizele medicale, cu treptele şi dietele care dădeau rezultate ce se pierdeau imediat... Cât timp am citit primele capitole am încercat senzaţia că, de fapt, acestea au fost scrise „de mine”. Din fericire, m-am regăsit şi în acele pagini care mi-au vorbit despre cum anume să slăbesc, acele pagini scrise „pentru mine”. Am urmat paşii cu rezultatele de rigoare.

Țin să precizez că niciodată nu mi-am dorit atât de mult să pierd un pariu; până la urmă nu era vorba de bani sau orgoliu, era vorba de sănătatea mea. Am reuşit nu doar să slăbesc, ci să păstrez greutatea în limitele normale, iar asta face cam cât toți banii din lume.

Între timp l-am provocat pe Christian să adauge şi ceva umor relatărilor despre războiul contra kilogramelor. E un tip în preajma căruia nu-ți poți păstra mina serioasă; ar fi păcat să ratați această latură a contabilului-scriitor care a reuşit să se elibereze de povara surplusului de greutate.

Lectură plăcută să aveți; de obicei asta se urează cititorilor, însă eu vă recomand să nu vă rezumați doar la citit. Cerneți informația şi adaptați conținutul la nevoile personale. Abandonați obiceiurile nocive şi dați piept cu inamicul, care, în situația de față, e mult prea aproape; de ani buni vi s-a strecurat sub piele. Şi nu cedați deoarece, aşa cum spune titlul, „mâine va fi mai rău". Aşteptați ziua de mâine cu bucurie în suflet, nu cu resemnare. Pentru că meritați asta, dragi cititori!

Editorul

CUVÂNT ÎNAINTE...

ÎN LOC DE CUVÂNT ÎNAINTE: AI GRIJĂ CE ÎȚI DOREŞTI, S-AR PUTEA SĂ ȚI SE ÎNTÂMPLE

Exact! Trebuie să ai mare grijă atunci când îți doreşti ceva. Mare, mare grijă. Asta pentru că există pericolul demn de luat în seamă ca dorința să devină o cruntă realitate, una căreia e foarte posibil să nu fii pregătit să-i faci față.

Când eram copil – şi cântăream mai tot timpul cu câteva kilograme sub ceea ce medicul obişnuia să spună „greutatea potrivită pentru categoria de vârstă din care face parte" – îmi doream un singur lucru. Bine, recunosc, adevărul este că-mi doream mult mai multe lucruri, dar unul anume chiar mi-l doream. Şi anume să devin la fel de gras ca Piedone. Cred că-l ştiți şi voi, chiar dacă nu faceți parte din generația anilor '70 – '80. Bud Spencer... Piedone... Piedone Africanul... Piedone, comisarul fără armă... I se spunea Buldozerul... Un şerif extraterestru...

Piedone, ditamai omul, care reuşea să caftească de unul singur bande întregi de infractori. Cu economie de mişcări şi pumni cât baroasele, comisarul Rizzo – sau cum i se mai spunea prin filme, dar cine să țină cont de asta când toată lumea îl ştia de Piedone? – impunea legea şi respectul. Şi asta – după părerea mea şi a altor experți în domeniu – pentru că era ditamai omul. Impresia noastră, a puştanilor din acele vremuri, era că toată puterea individului stătea în şuncile de pe burtă. Altfel nu se explica invincibilitatea cu care aborda orice cafteală.

Crezi sau nu, printre puştanii de vârsta mea exista un adevărat cult pentru Piedone. Cei care aveau norocul să fie supraponderali (de unde noroc?! dar aşa consideram noi pe atunci) erau porecliți Piedone. În general copiii erau foarte sensibili la porecle, poate mai sensibili ca în ziua de azi, dar dacă-l strigai pe careva Piedone... Nu exista bucurie mai mare pe lumea asta decât să te strige cineva Piedone. Dacă era Grasu' sau Umflatu' deja era jignire curată, motiv suficient pentru un război de proporții planetare. Însă dacă era Piedone era altă viață... N-ai idee ce mult mi-am dorit să mi se spună şi mie asta... Visam porecla asta.

Pentru cineva slab ca un țâr şi prin urmare predispus la a încasa mardeală pe la şcoală de la colegii cu un fizic mai impunător dorința de a fi ca Piedone era legată mai mult de calitățile de caftangiu ale personajului (şi actorului) decât de surplusul de pe burtă. Clar, dacă ai burtă eşti ditamai caftangiul, nu-ți trebuie altceva... Aşa gândeam eu pe atunci, aşa gândeau mulți alții.

Curios şi de neînțeles (cel puțin pentru mine, cel de azi) e că nimeni nu-şi dorea fizicul lui Terence Hill, alt macaronar cu nume americanizat doar să dea bine în distribuția filmelor. Deşi şi tipu' bătea de usca şi, dacă e să analizez cu ochiul critic al celui care şi-a văzut îndeplinită cea mai fierbinte dorință din copilărie, pot spune că omul chiar avea calități de caftangiu. Nu ca Piedone, care stătea locului şi trosnea cu stânga şi cu dreapta în fraierii care se băgau direct în pumnul lui. Ale tinereții valuri...

Ce s-o mai lungesc? Eram fascinat de burta lui Carlo Pedersoli – am aflat destul de târziu că pe individ nu-l

chema Piedone şi nici măcar Bud Spencer – şi-mi doream un accesoriu ca al lui. Bine, nu eram chiar aşa de naiv să consider că doar în burtă stă toată măiestria. Îmi doream ca, după ce fac rost de ditamai burdihanul, să fac eu cumva să ajung în America (păi da, acolo credeam că se ascunde invincibilul Piedone) şi să-l rog să mă învețe tot ce ştie în materie de cotonogeală. Şi eram sigur că o să accepte în condițiile în care prin filme era băiatul bun şi mai avea ca parteneri şi copii de care se îngrijea de parcă erau ai lui. Meritam şi eu puțină considerație pentru efortul meu de a deveni supraponderal. Mai ales că, odată cu trecerea timpului, problemele de la şcoală se înmulțeau.

Când am ajuns la liceu eram suficient de matur să-mi dau seama că treaba cu talentul de caftangiu al lui Bud Spencer era vrăjeală curată (din păcate nu am fost suficient de matur să-mi aleg un liceu „ca lumea”, dar aceasta este o cu totul altă poveste, una pe care e posibil să o găsiți la raftul cu lectură horror). Am descoperit că e mult mai mişto şi mai credibil să fii musculos şi eventual să ştii şi nişte scheme de karate. Van Damme – Jean-Claude pe numele lui – Arnold Schwarzenneger, malacul cu nume aproape imposibil de pronunțat (dacă m-ar fi auzit cum îi stâlceam numele s-ar fi simțit, la rândul lui, îndreptățit să mă stâlcească în bătaie). Stallone, ăla care făcea prăpăd dacă punea mâna pe o mitralieră... Şi alții... Tocmai apăruseră în peisajul cinematografic şi erau dificil de ignorat.

Arătau mult mai impresionant decât burtosul cu barbă şi prestau mult mai credibil în filme. Prin urmare, lipsit de orice recunoştință, l-am concediat pe Piedone şi mi-am ales idealuri mai credibile. Şi când îmi aduc aminte că, la un moment dat, am plâns de ciudă pentru că toți – dar absolut

toți colegii de clasă – susțineau că Piedone e net inferior lui Fantomas (un soi de caricatură a lui Fantomas, pentru că noi, cei crescuți cu cheia de gât în Epoca de Aur, n-am avut acces decât la surogatul de Fantomas din serialul cehoslovac (nu e nicio greşeală, a existat odată Cehoslovacia) Arabella. Aia care avea o problemă cu Rumburak – şi invers).

Cum să spui, frate, despre caricatura aia infectă ce pretindea că este Fantomas c-ar fi mai tare decât Piedone? Cum putea fi cineva – de fapt o gaşcă de cineva – atât de obtuz, atât de insensibil la talentele lui Piedone?

Din fericire, m-am lămurit cu Piedone şi burdihanul lui şi am încercat să mă dedic unui regim de viață mult mai apropiat de nevoile sănătății mele. M-am apucat de fiare. E un fel de a spune, având în vedere „recuzita” la care aveam acces, dar important e că m-am străduit şi după ceva timp au început să apară şi inevitabilele rezultate. Nu am devenit Van Damme, nici măcar Jean-Claude, dar muşchii au început să crească şi forța fizică s-a îmbunătățit. Antrenându-mă după tot felul de metode patentate prin filmele cu karate şi schiorlăială (inclusiv în rebuturile în care presta „idolul” Van Damme) am făcut rost de tot felul de întinderi, articulații dislocate, oase fisurate. Dureri de coloană şi oase, umeri asimetrici şi alte câteva mărunțişuri pe care le-am ignorat cu inconştiența tinereții. Nu eram eu chiar Tarzan, dar măcar țineam pe aproape. Pe foarte aproape...

Să spun drept, la un moment dat cam uitasem de arzătoarea mea dorință din copilărie. Nu m-aş mai fi uitat la

filmele cu Piedone nici să fiu plătit. Poate aşa s-a răzbunat soarta pentru că mi-am abandonat modelul din copilărie...

O PROBLEMĂ CU GREUTATE

Nu pot spune că s-a întâmplat peste noapte, dar, din inconştienţă şi comoditate, presat de probleme care de care mai urgente am trecut cu vederea faptul că, prin anul III de facultate, corpul meu a cerut o primenire grabnică şi absolut necesară a garderobei. Blugii în care cu ceva luni în urmă „înotam” refuzau să mă primească în interiorul lor atât de generos odinioară. Mai întâi trebuia să fac ceva eforturi de convingere, dar într-un final mă acceptau pârâind. Apoi nu au mai vrut nici măcar cu forţa. Cămăşile refuzau să se închidă complet şi dacă prin filme vi s-a întâmplat să vedeţi, pe post de faze comice, cum zboară nasturii de la cămaşa sau haina vreunui umflat, să ştiţi că faza e pe bune şi nu e nimic de râs. Din contră...

Sacoul care-mi venea ca turnat a refuzat dintr-o dată să mă mai încapă. Ce-i drept nu-l purtam decât în sesiuni, să fac impresie (existau unele cadre care, chiar aşa universitare cum erau, aveau şi ele prejudecăţile lor; noi, ca studenţi, le spuneam „fixuri”). Atunci când am încercat să-mi îmbrac sacoul pentru debutul sesiunii de vară am constatat că nu-mi venea deloc.

— Ce-i asta?

În iarnă nu numai că mă încăpuse fără probleme, dar stătea chiar un pic lărguţ. Plus că mai aveam pe mine şi „blindajul

termic” format din niscaiva cămăşi de corp. Da, se cam tremura de frig prin sesiunile de iarnă în cadrul cărora aşteptam ore întregi să intru la examene. Şi se aştepta pe hol, unde temperaturile încurajau tremuratul. Bine, nu doar din cauza temperaturilor tremuram, dar protecția termică era bine venită.

Iar în vară, credinciosul meu sacou, cumpărat de la o firmă de fițe (nu spunem care, pentru că indivizii nu au avut bunul simț să cumpere spațiu publictar pe paginile cărții) cu bani zdraveni, nu glumă, cu care puteam să-mi cumpăr trei costume (costume, nu sacouri!) din bazar, refuza să mă încapă. Şi nu aveam decât o cămaşă pe mine. Una fină, de mătase, de la o firmă neprecizată (din aceleaşi motiv ca mai sus). Ce s-o fi întâmplat?

Am încercat să-mi sug burta, am strâns cureaua până am ajuns să mă smiorcăi de durere... Zadarnică trudă.

— Băi, aşa tare m-am îngrăşat?!

Cam da...

Bine, nu pot spune că nu simțisem ceva mai din timp că dorința aia a mea din copilărie era pe cale să devină realitate. Dar să nu mă mai încapă sacoul? Asta era prea de tot...

L-am lăsat descheiat şi am reuşit să trec peste... Peste problema cu burdihanul deoarece, în ceea ce priveşte examenele, lucrurile n-au la fel de simplu de rezolvat.

Şi cum m-am pricopsit cu două restanțe pe toamnă (una din iarnă, dar care, ghinion, a ajuns să-mi strice şi vacanța de vară) am fost aşa de afectat încât, pentru moment, nu prea mi-am făcut griji de greutatea propriei persoane. Ba chiar am făcut haz. Uite, domnule, sunt persoană cu greutate. Reprezint şi eu ceva... Când mă ridic de pe scaun în autobuz sau tramvai să demonstrez cât de bine m-au crescut părinții nu ofer locul doar unei singure doamne, ci pot să stea chiar două persoane pe locul încălzit de mine.

Au mai observat şi alții că nu e chiar în regulă:

— Ce e cu tine, omule?

— Eh, greutățile vieții...

Adevărul e că în facultate n-am fost foarte atent cu greutatea şi sănătatea. Băiat tânăr, de la țară – de la munte chiar – cu fizic sănătos... Ce dacă s-au adunat câteva kile peste ceea ce medicul consideră a fi greutatea ideală? Oricum, de pe la mijlocul liceului nu mă mai incadram la „greutatea ideală” şi asta fără să mă acuze cineva că m-am împănat cu slănină. Mi se trăgea de la greutăți. Lucrul cu greutăți, mai exact, alea pe care le ridicam zi de zi în spatele casei. De la flotări, tracțiuni şi tot ceea ce fugăreşte grăsimea de pe abdomen şi de pe vene.

Practic, de pe la şaisprezece ani am tot fost – din anumite puncte de vedere – oarecum supraponderal. Nu foarte, dar pe acolo.

Însă în Facultate nu mai era vorba despre muşchi, deşi la începutul chinului de patru ani într-o universitate de stat am continuat să trag de fiare. Era vorba despre grăsime, slănină adevărată. Burdihan pe care nu-l puteam ignora.

Dar am preferat să ignor. Problema, nu burdihanul. Când ai şi câte paisprezece ore pe zi, cum aveam eu la un moment dat şi majoritatea profesorilor aveau pretenția să acorzi disciplinei pe care o predau atenția pe care crezusem inițial că o pot oferi pentru întreaga viață de student, atunci apar nişte probleme. Ore întregi petrecute pe scaun, scriind pe pilot automat ceea ce reuşeam să mai prind din ceea ce ofereau profesorii la pupitru. Unii aveau aşa de mult de oferit încât nici nu se mai complicau să explice. Vorbeau pur şi simplu. Trebuia să-ți dai seama singur şi în funcție de inspirația de moment ce merită ignorat şi ce anume trebuie musai trecut pe caiet. Zile întregi de bibliotecă. Studiu individual cât cuprinde. Viață de student, frate. Cine să aibă timp de mers la sală, de făcut sport şi de alte alea? Abia rămânea timp pentru o bere (de obicei mai multe; nu se ştia când prinzi următoarea ieşire).

Sedentarism cât cuprinde. Pe măsură ce mintea acumula, se forma, se ascuțea, corpul ignorat plătea. Şi, ca şi cum nu ar fi fost de ajuns, şi alimentația lăsa de dorit. Deşi exista cantină era de preferat să-mi gătesc în cameră. Asta pentru că drumul dus-întors la cantină dura destul de mult (de, locuiam într-un cămin la care jinduia toată lumea, dar care

era situat la oarece distanță de Universitate) şi oricum ăia de la cantina Universității nu erau în stare să gătească nişte cartofi prăjiți aşa cum îmi reuşeau mie.

Părea o idee bună, la timpul respectiv, să direcționez banii de mâncare către bere şi covrigei (micii erau delicatesele supreme de care mărturisesc că nu am avut parte în facultate) şi să mă nutriționez cu barabule prăjite şi ouă preparate în acelaşi mod. Acum, când privesc în urmă şi-mi amintesc de acele vremuri îmi dau seama că am greşit. Ar fi trebuit să fierb cartofii, nu să-i prăjesc... Păi ce crezi, prietene? Că aş renunța la bere?

PROBLEMA DEVINE PERSISTENTĂ

Cum spuneam, pe moment nu am dat prea multă importanță faptului că tindeam către industrie. Proporții industriale, să fiu mai precis. Eram tânăr, încrezător în capacitatea mea de redresare şi aveam de terminat o facultate care mă stresa din ce în ce mai tare. Teama de a nu rămâne repetent era mai puternică decât cea legată de kilogramele în plus.

Nu am rămas repetent (deşi mi s-a cam oferit ocazia), dar kilogramele au rămas. Nu au dispărut odată ce am scăpat de stresul de la facultate şi monotonele mese formate din cartori prăjiți la care adăugam ouă gătite în aceeaşi tigaie. Nu au dispărut, dar şi-au chemat şi nişte rude apropiate. A început să mi se spună tot mai des că sunt cam prea greu pentru înălțimea mea. Replica mea favorită era că, indiferent cât aş băga în mine, nu reuşesc să mă înalț măcar cu un

amărât de centimetru. Glumeț, cum să nu... Încă mai era de râs.

La 170 de cm înălțime, după vârsta de 21 de ani, am avut mereu peste 80 de kilograme. Uneori chiar mai mult de 90 şi de câteva ori am depăşit suta. De kilograme, nu de kilometri... Suta şi binişor peste.

Mi s-a întâmplat să ajung pe acolo pe unde IMC (Indicele de Masă Corporală) era ceva mai sus de 38, apoi chiar mai rău. Tradus de către specialişti însemna ceva de genul Obezitate Severă (grad II). Nu e ceva care să te lase indiferent. Iar dacă sunteți adepții lui „Se poate şi mai rău" adevărul e că se poate şi mai rău. Există Obezitatea Morbidă (grad III), cu IMC peste 40 şi Superobezitatea. Aia care nu are nicio legătură cu tot ceea ce înseamnă super... Super erou, super zi, super gagică... E super greutate...

Superobezitate. Sună înfiorător. Nu chiar aşa de rău ca Obezitatea morbidă, dar adevărul e că e mult mai rea. E chiar mai morbidă decât Obezitatea Morbidă, doar că-i spune într-un fel care sună chiar mişto dacă nu ştii despre ce anume este vorba. Şi cel mai confortabil este nici să nu afli cum stă treaba cu Obezitatea Morbidă sau Superobezitatea. Încearcă să te ții departe de ele şi de alte lucruri care te pot conduce către acest deznodământ. Nu de alta, dar după Obezitatea Morbidă e foarte probabil să urmeze decesul ca atare. Fără să mai prinzi şi etapa de Superobezitate.

Să nu credeți că nu am încercat să scap de problema kilogramelor în plus. Am încercat chiar din perioada în care problema burdihanului era mai degrabă de ordin estetic decât fizic. Prezența „geamantanului” nu mă deranja prea mult. Mai ales că, după facultate, n-am avut parte de acea viață care să-mi permită acces la sala de forță cu saună inclusă. În schimb am avut parte de o activitate ce înclina să continue viața sedentară din facultate. Să fii contabil, chiar unul foarte priceput, nu e cel mai sportiv mod de viață. În rest, pe lângă activitatea monotonă şi lipsită de consum caloric de la birou, ai parte de ore întregi de hârțogăraie acasă. Normal, altfel nu poți să-ți faci treaba şi să respecți termenele. Hârțogăraie care nu numai că nu se rezolvă singură, dar îți consumă neuronii. Ce-i drept, se mai consumă şi ceva calorii, dar infinit mai puține decât poate topi o activitate fizică sănătoasă şi responsabilă. Explică-i şefului că eşti şi tu om, şi că mai ai nevoie de ceva timp şi pentru tine, nu numai pentru activitățile pe care ți le oferă el. Cel mai adesea o să-ți spună că nu e problema lui; el te plăteşte să faci o treabă, nu să ai tu timp liber.

Mark Twain spunea că cel mai simplu este să te laşi de fumat. El personal a reuşit să se lase de vreo paisprezece mii şi câteva sute de ori...

Aproximativ la fel stă şi treaba cu slăbitul. Te poți apuca de slăbit de câte ori vrei. Poți să o faci chiar şi de două ori într-o zi dacă simți nevoia; nu te opreşte nimeni. Numai că, frate, să slăbeşti nu e simplu deloc.

Fiecare om are de dus o luptă sau chiar mai multe. Uneori învinge, alteori este înfrânt, câteodată i se acordă o nouă şansă... Uneori e nevoit să lupte cu lumea întreagă, alteori cu sine însuşi. Sau cu propriile kilograme. O luptă pe care nu trebuie să o piardă.

Am luptat mult timp cu kilogramele, recunosc. Am luptat de multe ori. Numai că nu am făcut-o la acel mod serios care presupune implicare totală, prezența acelui spirit combativ care te ajută să muți şi munții din loc. A fost o luptă dârză pe care (doar) am dorit să o câştig. Se pare că dragele mele kilograme şi-au dorit mai mult victoria.

Din când în când am reuşit să pierd, prin diverse metode, câteva kilograme. Două, trei... Uneori chiar patru-cinci. Victorie, taică... Victorie, dar nu victorie deplină. Genul de victorie care adoarme strategul din tine şi când vizitezi cântarul constați că nesuferitele kilograme au revenit. Ba chiar cu însoțitori; cine ştie, poate că le-a fost frică să revină singure. Ce folos că reuşeşti să pierzi două kilograme dacă acumulezi altele trei-patru? Bilanțul e pozitiv, fără îndoială, dar nu genul de bilanț pe care-l iubeşte un contabil. Nu mai bine mă mulțumeam cu acumularea inițială şi încercam să păstrez intact „avutul” din zona mijlocului decât să mă pricopsesc cu o nedorită dobândă? Iată modul defectuos de a gândi care a contribuit şi mai mult la creşterea Indicelui de Masă Corporală.

Asta pentru că an de an kilogramele s-au acumulat. Ceea ce am considerat la început un efect secundar al sedentarității din facultate, genul de efect de care se putea scăpa cu puțină dietă şi ceva sport, a devenit o problemă din ce în ce

mai dificil de ignorat – şi de dus pe picioare; nu e vorba de nicio metaforă – cu fiecare an adăugat în cartea vieții.

CÂND PROBLEMA PERSISTENTĂ DEVINE GRAVĂ

La început n-a fost decât burta. Şi glumele cunoscuților referitor la grăsime şi faptul că, având la dispoziție un asemenea depozit de slănină, puneam la distanță pe toată lumea. Chiar şi eu râdeam:

— Da, domnule, îmi place să păstrez distanța... (Şi încă nu se auzise de distanțarea fizică şi socială).

Şi ce poate ajuta mai bine la păstratul distanței decât o burtică respectabilă? Ce dacă posesorul nu avea nici măcar douăzeci şi cinci de ani?

Chiar aşa gras cum eram şi cum începeam să mă simt, nu pot spune că aveam probleme de sănătate. Rezultatele analizelor medicale ieşeau în parametri normali, în ciuda anilor de ingurgitat cartofi prăjiți (oare crede cineva că, după atâția şi atâția ani de cartofi prăjiți, după ditamai acumularea de... capital slăninos, încă ador cartofii prăjiți?) la care se adăugau intoxicațiile voluntare cu alcool etilic provenit din bere, dar şi alte surse. Ce contează, domnule, pântecele (de fapt pântecanul sau pântecoiul, depinde în ce zonă folclorică a țării reuşeam să mi-l pun în valoare) atâta timp cât analizele sunt bune? Sănătos să fii, că aspectul fizic e mai puțin important.

Cu treaba asta „cu aspectul fizic valorează mai puțin” am reuşit să mă şi însor. Bine, recunosc, înainte să dau lovitura la capitolul ăsta am reuşit să slăbesc şi încă zdravăn de tot, dar şi când m-am pus pe recuperat... Sufletul contează, dragă, nu ştii că frumusețea este trecătoare?

Sufletul contează, desigur, dar parcă este bine să arăți puțină responsabilitate față de clădirea în care sălăşluieşte. Nu se spune despre corp că este templul sufletului? O fi sufletul bun, frumos, inegalabil, sublim de-a dreptul... Dar ai impresia că se simte foarte confortabil locuind într-o ruină?

Rezistă el o perioadă, un an, doi, poate un deceniu sau mai mult, dar la un moment dat se satură. Şi dacă nu-şi ia zborul către o lume mai bună (la modul propriu) atunci începe să emită unele pretenții. Alo, frate, eu locuiesc în casa asta numită trupul tău. Chiar nu ai puțin respect față de mine? Sau de tine...

Pe măsură ce s-au acumulat kilogramele şi anii, au început să apară şi problemele de sănătate. Nu mă mai simțeam deloc confortabil cu kilogramele mele. Ba pot spune că mă simțeam tot mai rău. Dureri de genunchi. La început apăreau după efortul presupus de deplasarea unui corp supraponderal, apoi au început să fie tot mai prezente până s-au hotărât să nu mă mai părăsească deloc, nici chiar când mă relaxam la ceas de seară trântit comod pe canapea.

Dureri în piept. De la inimă. Tensiunea nu mai era niciodată ce a fost. Din ce în ce mai mare, normal. Tensiometrul de

care mă folosesc are patru zone colorate. Verde reprezintă confortul pentru inimă, zona ce indică tensiunea normală. Galbenul te trage de mânecă. Ce faci, taică? Vezi că ai părăsit zona de confort...

Portocaliul deja arată probleme. Iar roşu este pentru PROBLEME.

Am ars culorile relativ repede. Galben? O fi de la efortul făcut ceva mai devreme. Portocaliu? Mă simt rău, normal că e tensiunea aşa cum este... Roşu? Păi, la ce greutate am acum, la ce anume să mă mai aştept?

Greață de la stomac şi de la ficat. Amețeală atunci când mă ridicam din pat. Oboseală rapidă. Gâfâiam chiar înainte să încep să depun efort...

Rezultatele analizelor, care erau odată bune, au început să nu mai fie aşa grozave. La început erau bune, dar la limită. Adică lipsea atât de puțin să iasă din intervalul în care medicul considera că nu e nicio problemă...

Dar au ieşit din interval. Din ce în ce mai multe şi din ce în ce mai mult, de la un an la altul. Ultima dată când mi-am făcut analizele nici măcar una dintre ele nu s-a situat în limitele normalului. Până şi calciul şi magneziul prezentau dezechilibre îngrijorătoare.

Sună cunoscut?! Ai trecut prin toate astea? Te-a privit medicul cu reproş şi ți-a spus ceva de genul:

— Păi la dimensiunile dumneavoastră la ce vă aşteptaţi? La ce greutate aveţi mă mir că nu e şi mai rău… Chiar nu vreţi deloc să slăbiţi?!

Vrei să slăbeşti, cum să nu, nimeni nu vrea asta mai mult decât tine, numai că o mică parte din ceea ce reprezinţi încearcă să te convingă că nu e chiar aşa de grav.

Vedeţi, domnule doctor, de fapt eu unul nu sunt chiar aşa de gras, am făcut ceva sport în tinereţe şi pe dedesubt am muşchi. Muşchi adevăraţi. Ştiţi că unii se laudă cu pătrăţelele de pe burtă, iar eu unul cu foaie velină; un fel de copertă, dar dacă daţi coperta la o parte… Să vedeţi ce pătrăţele găsiţi dedesubt… Mă simt prost, mă simt rău, dar ce să spun? E din cauza vârstei; se ştie că, după ce ai trecut de treizeci de ani nu mai eşti cel din tinereţea plină de forţă şi sănătate. Sufăr de CNP, domn' doctor, s-a mai învechit şi Codul Numeric Personal, ce să-i faci? Cât despre analize, cine mai este sănătos în ziua de azi? Toţi suferim de ceva, indiferent cât de tineri suntem sau cât de sănătos trăim…

Medicul te priveşte compătimitor şi într-un mod în care îţi dă de înţeles că nu crede o iotă din ce-i îndrugi tu acolo. Şi-ţi spune clar că trebuie să dai jos. Fără comentarii. Mai ales că de la vizita trecută şi până la cea prezentă cântarul înregistrează două kilograme în plus. N-ar fi tare mult dacă vizita precedentă nu s-ar fi petrecut în trecutul nu foarte îndepărtat. Cât timp a trecut de când nu am fost pe la dumneavoastră? Luna trecută am mai fost pe aici?! Ştiţi, e de la mici… Înainte să vin la dumneavoastră am trecut pe la piaţă, au acolo un restaurant care face nişte mici extraordinari. Şi n-am luat decât vreo şapte, şi-am dat pe

gât şi nişte bere, deci kilele astea în plus se justifică. Sunt în stomac, nu pe burtă...

Şi te simţi ca naiba când ţi se atrage atenţia că data trecută ai venit cu o scuză asemănătoare şi omul te-a rugat frumos ca, înainte să-i treci pragul cabinetului, să nu te mai îndopi ca o gâscă ce trebuie să-şi sacrifice ficatul pe altarul pateului – Adevăratul Pateu de Ficat de Gâscă...

Şi, dacă tot veni vorba de ficat, ţi se atrage atenţia că e în grăsimi. Ficat alb. Grăsuţ... deşi grăsuţ e o caracterizare cât se poate de nevinovată.

Moleculele de colesterol sunt ceva mai zdravene decât frunzele de salată. De fapt arată ca nişte căpăţâni de varză ce s-au depus pe artere. Apropo, dumneata mai mănânci salate, crudităţi sau faci mare caz de faptul că eşti carnivor? Uite ce analize ai... Colesterol mărit... Colesterol bun, colesterol rău, ce mai contează? Oricum sunt dezastru amândouă. De câţi ani e aşa? TGP şi TGO prezintă valori de trei ori mai mari decât cele normale.

Foarte probabil, nu ai habar cum stă treaba cu TGP şi TGO, dar de la o vreme nu le mai poţi ignora. Valorile care ies la analize sunt din ce în ce mai mari, te simţi din ce în ce mai rău. Electroforeza proteinelor e şi ea cu probleme. Lipidele şi trigliceridele au ieşit aşa cum era de aşteptat, adică dezastru. Şi, ca şi cum nu ar fi de ajuns, la ultima vizită pe care ai făcut-o la cardiolog, acesta a observat la ecografie depozite de grăsime pe vasele de sânge care-şi fac ieşirea şi intrarea la inimă. Dacă e băiat simpatic şi ştii cum să-l iei,

îți arată și ție pe ecran cum stă treaba. Uite, vezi chestiile astea albicioase? Colesterolul s-a depus pe artere, e grav... Ultima dată nici nu mi-au mai găsit colesterol în sânge, ci sânge în colesterol...

Mai trebuie să adaug ceva? Foarte probabil că tu, dragul meu cititor, poți să adaugi câte ceva la ceea ce am scris eu mai sus. Şi nu e cazul să te umfli în pene cu cunoştințele din dotare; fie că-ți place sau nu, trebuie să recunoaştem că a şti cât mai multe despre subiect nu e foarte confortabil pentru sănătatea personală. Cu cât ştii mai multe, cu atât eşti mai... Eşti mai afectat de problemele ce vin la pachet cu surplusul de greutate. Şi asta sigur nu e de bine. Nu e deloc de bine...

Şi vine acel moment când e clar că nu poți amâna. Nu mai poți amâna momentul. Familia te presează. E posibil să te irite veşnicele observații legate de faptul că amărâtul ăla de cântar din baie trebuie înlocuit după fiecare tură în care îți suportă atenția. Încerci să nu te mai foloseşti de cântar, să nu mai fii acuzat că-l strici, dar nici aşa nu scapi de cicăleală.

Promiți să rezolvi problema, juri că o să slăbeşti atât de zdravăn încât o să fii rugat să te opreşti şi chiar îți dai silința în privința asta. Însă rezultatele se lasă aşteptate. Şi, ca şi cum nu ar fi de ajuns, nu numai că rezultatele pozitive nu apar, dar treaba merge din ce în ce mai rău.

E clar. E foarte clar... Trebuie să o faci...

TREBUIE SĂ SLĂBEŞTI...

Da, trebuie. Chiar trebuie. Sănătatea ta o cere. Confortul propriei persoane o cere. Medicul ți-o cere. Familia ți-o cere... Toată lumea te vrea slab. Şi tu doreşti să te vezi scăpat de povara kilogramelor. Chiar vrei să slăbeşti, numai că...

SĂ DOREŞTI NU E SUFICIENT.

IMPLICĂ-TE!

Da, din păcate să doreşti nu e de ajuns. Treaba asta cu slăbitul nu funcționează aşa de simplu ca partea ce presupune acumularea kilogramelor. Să te îngraşi e cel mai adesea descurajant de simplu. Dacă nu ai un metabolism excepțional, care topeşte tot ceea ce înseamnă grăsime, nu trebuie decât să haleşti şi să aştepți. Te instalezi confortabil pe canapea cu telecomanda în mână, dai pe canalul de sport deoarece e mai reconfortant să priveşti cum ard alții calorii decât să le pârleşti tu însuți şi... Şi rezultatele nu se vor lăsa aşteptate. Niciodată nu se lasă aşteptate. Partea proastă e că, odată instalate, kilogramele nu simt nevoia să te mai părăsească.

Să slăbeşti, însă, presupune altă mâncare de peşte. Nu în farfurie, frate, nu te mai gândi atâta la mâncare, ci la modul figurat. O mâncare de peşte care e greu de digerat, dar, dacă reuşeşti să o duci până la capăt, vei obține rezultatele visate.

Prin urmare, nu e de ajuns să-ți doreşti. Nu e nici pe departe suficient să doreşti. Trebuie să vrei. Trebuie să vrei mult de tot. Şi mai trebuie să şi poți.

Da, trebuie să poți. Cred că ți s-a spus că nu există nu pot, ci nu vreau. Dacă te-ai apropiat de Obezitate Morbidă în mod sigur ți s-a tot spus asta. Însă marele adevăr e că, uneori, există probleme de sănătate atât de grave încât, indiferent cât de mult ți-ai dori să scapi de kilograme, pur şi simplu nu o să-ți reuşească. Asta e, sănătatea e o piedică foarte zdravănă în calea voinței.

Însă dacă sănătatea nu doar îți cere, ci îți şi permite să slăbeşti, implică-te! Luptă cu kilogramele! Dă-le jos, doboară-le! Scapă de ele şi nu le lăsa să se mai întoarcă…

Ştiu că ar fi mai comod să scapi de kilograme fără să-ți dai seama şi speri că există pe undeva vreo dietă minune care să te uşureze de povara de sub piele, dar adevărul e că nici cea mai eficientă dietă nu are efect dacă nu te implici cu adevărat în propria slăbire.

Nu poți slăbi pasiv. Trebuie să te implici. Să vrei să slăbeşti, să ştii ce vrei şi să arzi de dorința de a obține ceea ce îți doreşti.

Vrei să slăbeşti? Atunci e cazul să pui osul la treabă. Gândeşte-te, de pildă, că persoana care trebuie să dea jos şunca nu eşti tu, ci altcineva. O terță persoană căreia trebuie să-i reduci greutatea, altfel nu primeşti salariul la

sfârşit de lună. Nu-i aşa că, fiind vorba de grăsimea altcuiva, ți-ar fi mai uşor să o storci?

Dar, de vreme ce kilogramele în plus sunt în posesia ta, parcă îți vine greu să te privezi de anumite plăceri ale vieții, să storci de la tine ce nu ți-ar fi dificil să storci de la alții. Cel mai adesea e cumplit de dificil să urmezi propriile sfaturi. Adică acele sfaturi la care eşti gata oricând să renunți pentru binele altora.

E simplu să dai sfaturi. E chiar foarte plăcut să dai sfaturi. Şi e cu mult mai plăcut să nu-ți fie ascultate şi să ai parte de privilegiul de a spune memorabila şi suprema frază:

— „Ai văzut ce-ai pățit dacă nu m-ai ascultat pe mine?”.

Cea mai sumbră variantă e atunci când spui asta pe marginea unui mormânt. Dar hai să nu fim aşa de morbizi şi să revenim la problema care ne apasă. Pardon, te apasă. Pe mine nu mă mai apasă, ai uitat? De asta îmi permit acum să dau sfaturi despre cum să devii fost gras. Sau fost supraponderal. Sau fost obez...

Vrei să devii fost supraponderal?! Implică-te! Ascultă de acele sfaturi pe care le dai cu atâta mărinimie altora.

APLICĂ, NU CITI

Majoritatea oamenilor care declară că au pierdut lupta cu kilogramele nu-şi pot explica treaba asta. Cum mi s-a întâmplat aşa ceva? Doar eu doresc să slăbesc, mă lupt zi de zi cu greutatea. Țin dietă, fac sport şi...

Dacă-i iei la bani mărunți şi ajungi în acel punct la care se poate purta o discuție sinceră, vei constata că lucrurile nu stau chiar aşa.

De cele mai multe ori oamenii graşi preferă să citească despre cum să slăbească decât să se implice în propria slăbire. Şi nu sunt singurii. Am cunoscut o mulțime de pretinşi culturişti care ştiau toate trucurile sportului cu greutăți, dar care nu dădeau pe la sală. Preferau să citească despre cum să-ți construieşti un corp beton în loc să ridice gantere. Şi nu înțeleg cum poți investi o mică avere în cărți despre sport cât timp nu te lasă inima să plăteşti câteva zeci de lei lunar pentru un abonament la sală. O sală care nu e chiar de fițe, dar care oferă exact ceea ce-i trebuie unui sportiv ce într-adevăr doreşte să-şi lucreze musculatura.

La fel cum prin sălile prin care am păşit am găsit o droaie de băieți care habar nu aveau despre teoria sportului cu greutăți, care nu dădeau doi bani pe o carte despre culturism, dar... Mamă, frate, ce muşchi aveau. Prindeau din zbor, lucrau la aparate după ureche. Aparent nu făceau nimic corect, dar făceau cu implicare. Şi rezultatele erau greu de ignorat.

Aşa că... Vrei să slăbeşti? Aplică, nu citi doar. Implică-te, nu privi. E vorba de corpul tău, prin urmare e lupta ta. Doar a

ta. Chiar dacă vei avea parte de susținerea prietenilor sau a familiei, de ajutor mai mult sau mai puțin calificat, toate acestea nu contează. Dacă nu aplici, dacă nu te implici, rezultatele nu numai că se vor lăsa aşteptate, dar s-ar putea să nu mai apară niciodată.

Ai cumpărat această carte? Mulțumesc mult, prietene. Ai nevoie de ea. Aşa cum şi eu încă am nevoie de ea (nu de alta, dar din drepturile de autor sper să îmi plătesc ratele la apartament). Citeşte-o! Cu asta trebuie să începi. Dar nu o arunca după. Încearcă să aplici sfaturile mele. Nu e obligatoriu să le respecți în totalitate, nu e musai să faci ceva doar că am spus eu. Fă cât poți, dar fă. Încearcă, străduieşte-te, implică-te. Aplică pe pielea ta. Ştiu că e mai simplu să aplici pe pielea altora. Eu însumi fac asta chiar în momentul de față. Dar nu ignora faptul că, înainte de a mă apuca de scris, am luptat cu kilogramele mele. Şi le-am fugărit. Sper să se țină cât mai departe de abdomenul şi de coapsele mele. Am şi eu coapse şi abdomen, am chiar şi bicepşi şi tricepşi. Chiar şi ceva umeri, deşi nu prea se văd dacă nu încerc să-i pun în valoare prin celebra postură Arnold. Adică aia în care îți sugi burta, îți umfli pieptul şi împingi puternic din umeri în lateral, doar-doar s-o sesiza cineva şi o spune: ce solid se crede domnul ăsta care e numai grăsan...

Da, şi cum spune cineva asta, cum te desumfli şi-ți doreşti să fii... Să fii tu însuți, fără niciun fel de adaos în jurul burții, coapselor şi oriunde se mai depune afurisita de grăsime de care ai jurat să scapi. Doar tu însuți... Ştii câtă durere se ascunde în spatele acestor trei cuvinte când vine vorba de un supraponderal? Eu unul ştiu. Încă mă mai resimt. Am o memorie foarte bună...

ASTĂZI, NU MÂINE...

Una dintre abordările greşite, ce duc la eşecul tuturor încercărilor de a mai scăpa de surplus (hai să modulăm puţin situaţia şi să nu spunem grăsime sau osânză, să vorbim despre surplus) e cea care se centrează pe optimistul „E şi mâine o zi”. Da, de ce să te străfoci de azi când mâine e mâine şi ceea ce nu poţi face azi lasă pe mâine sau pe poimâine, doar-doar se va rezolva de la sine.

Treaba asta cu rezolvatul de la sine merge la birou. Cel mai adesea, dacă nu-ţi faci treaba, are grijă şeful să găsească pe cineva să o facă (am păţit-o de nenumărate ori în sensul că am fost găsit). Dacă repeţi de multe ori figura s-ar putea să găsească şi pe cineva care să te înlocuiască la modul definitiv şi irevocabil. Deci ai grijă la ce laşi pe mâine, cui laşi şi mai ales fii atent cine te poate transforma din angajatul de azi în şomerul de mâine.

Da, aparent, poţi s-o lălăi (sau să o laşi pe mâine, pe poimâine, pe când vrei tu) în foarte multe domenii. Iar dacă problema nu te priveşte personal o poţi lăsa pentru generaţia viitoare. Uită-te la politicieni, ei trăiesc clipa şi aşteaptă ca nota de plată să fie decontată de generaţiile care vor veni. Generaţii care, dacă vor reuşi să inventeze călătoria în timp... Mai bine să nu ne gândim.

Fără doar şi poate, amânarea de pe o zi pe alta este principalul responsabil pentru problemele tale cu greutate. Chiar dacă reuşeşti să-ţi ignori greutatea o perioadă, nu poţi face asta la nesfârşit. Mai devreme sau mai târziu vei

recunoaşte că ai o problemă cu kilogramele. E cel mai potrivit moment pentru a începe lupta cu grăsimea, însă cei mai mulți dintre supraponderali preferă să evite declanşarea ostilităților. E şi mâine o zi...

Da, e o frază celebră, treaba asta cu „E şi mâine o zi". Eu unul am auzit-o atunci când am văzut pentru prima dată „Pe aripile vântului". Atâta se vorbea pe timpul lui Ceauşescu de filmul ăsta încât am vrezut că e vorba de ceva cu bătaie (poate chiar cu Piedone) şi ținând cont că l-am văzut la o vârstă destul de fragedă era de aşteptat să fiu dezamăgit. Bătaie adevărată n-a fost, Piedone nici atât, deci filmul nu mi s-a părut memorabil. În schimb mi-a rămas în cap treaba cu „E şi mâine o zi". Mda, nu pierde speranța, e şi mâine o zi.

E şi mâine o zi, dar nu când vine vorba de slăbit. Începe cu slăbitul de azi, nu de mâine. Mâine să fie a doua zi de slăbit, nu prima. Şi mai apoi a treia, a patra...

Nu, slăbitul nu e o treabă pe care să o poți amâna de azi pe mâine. Aşa o să te trezeşti că acel mâine de la care ai sperat să-ți aducă ceva mai puțin din persona ta (măcar o reducere de 25%) o să se transforme în ani şi ani de triste acumulări. În loc să slăbeşti, o să te rotunjeşti şi mai mult, analizele vor deveni din ce în ce mai proaste. Condiția fizică va deveni şi ea o umbră a ceea ce-ți putea oferi în tinerețe. Genunchii te vor trăda primii şi la un moment dat, indiferent ce vei face şi cât de mult vei regreta îmbuibările din tinerețe, prea multe nu vei mai putea realiza pentru sănătatea ta. Şi, în cazul acesta, cred că e mai cuminte să respecți acea recomandare care spune că în caz de reacții adverse să te adresezi de

urgență medicului sau farmacistului. Sau, mai bine, direct preotului.

Personal am tot amânat slăbitul. Las' că un pic de burtică nu strică nimănui. Prestez muncă de birou, muncă de intelectual, cum să nu mă îngraş de la atâta stat pe scaun la calculator? Lasă că nu mai sunt chiar aşa de tânăr şi până la urmă analizele sunt încă bune.

Dar au venit şi zilele când nu au mai fost. Şi atunci mi-am dat seama. Ori slăbesc, ori îmi asum grăsimea şi merg înainte. Cât se mai poate...

Te-ai hotărât să slăbeşti? Sunt sigur că răspunsul este „Da". Cu „D" mare sau chiar cu majuscule, un „DA" mare şi rostit cu simț de răspundere. Altfel nu-mi cumpărai cartea. Bănuiesc că nu faci parte din acea categorie de invidiat a băieților supli care cumpără cărți despre slăbit doar să aibă cu ce să-şi umple rafturile bibliotecii. Dar, dacă nu ai probleme cu greutatea şi totuşi mă citeşti, înseamnă că eşti un tip prevăzător, ceea ce este foarte bine în ceea ce te priveşte. Şi mă priveşte, pentru că încasez drepturi de autor. Evident, editura câştigă cel mai bine (dacă reuşeşti să citeşti asta înseamnă că redactarea e de toată jena... sau e vorba despre o echipă de oameni cinstiți – nu găseşti că e ceva ciudat în treaba asta?), dar nici eu nu ies în pierdere.

Ai spus da? Ai probleme cu greutatea? Ce mai aştepți? Citeşte ce este de citit şi la treabă!

Să ne concentr**ă**m pe priorit**ăţ**i. **Ţ**i-au spus mama sau bunica ori m**ă**tu**ş**a venit**ă** din Italia c**ă** nimic de pe lumea asta nu e mai de pre**ţ** decât s**ănă**tatea? Atunci s**ă** ne concentr**ă**m pe s**ănă**tate. Banii vor veni **ş**i ei. Dar deocamdat**ă**...

DISTRUGE ZIDURILE ÎNCHISORII

Una dintre cele mai dramatice descrieri ale unei persoane care a ajuns la nedoritul nivel de Obezitate Morbidă e „Omul ăsta e prizonier în propriul corp". Nu poate munci, nu se mai poate plimba, nici măcar nu se mai poate mişca. Nu mai poate face nimic. Stă, pur şi simplu, pe o canapea supradimensionată, bine întărită – pentru că o canapea obişnuită nu-i poate rezista – şi priveşte la televizor. Cel mai adesea plânge... Şi-ar dori să dea timpul înapoi, măcar până la acel ceas care e numit al doisprezecelea. Acel ultim ceas în care se mai putea face ceva. Măcar ceva, câtuşi de puțin. Dar nu se mai poate... Nu... Acel ultim ceas a trecut şi n-o să mai revină. Iar adevăratul ultim ceas e mult mai aproape decât ar fi trebuit să fie...

Ai auzit poveşti despre oameni atât de graşi încât sunt scoşi din casă pe tărgi care deşeală echipe formate din opt sau zece pompieri? Poate ai văzut chiar şi filmulețe cu astfel de incidente. Eventual ți le-au „recomandat" prietenii care s-au gândit că e mişto să faci haz de necaz. Da, cum să nu, e frumos să râzi de problema cuiva dacă acea problemă nu te amenință câtuşi de puțin. Dar dacă sabia lui Damocles e metamorfozată într-un butoi de osânză şi nu atârnă deasupra capului tău, ci te înconjoară din toate părțile, nu mai e nimic vesel, nu mai găseşti nimic de râs. Un biet om

care se luptă cu Obezitatea Morbidă a fost scos din casa lui pentru a fi dus la spital. Ce anume să-i mai facă la spital? Asta e cam greu de precizat; când se ajunge într-o asemenea situație e destul de greu să se mai facă ceva. Nu imposibil, dar foarte dificil.

Ai văzut pe la ştiri case sau blocuri la care s-au demolat o parte din pereți pentru a-i scoate pe locatarii care au crescut, au tot crescut până când au ajuns în situația de a nu mai încăpea pe uşi. Macarale şi tot tacâmul. Odată am citit un articol în care un supraponderal se plângea că a fost umilit prin faptul că cei veniți să-l salveze l-au transportat pe platforma deschisă a unui camion, astfel că cine a dorit să-şi clătească ochii cu imaginea lui a făcut-o. Omul s-a simțit umilit, dar, pe de altă parte, şi salvatorii trebuiau să se descurce cumva. Să ne gândim numai că pacientul respectiv nu a putut fi transportat cu o ambulanță normală. Au improvizat şi ei cumva şi se pare că nu a fost foarte bine.

Da, cam asta este situația. Încetul cu încetul te transformi într-un prizonier. Prizonierul propriei persoane, prizonierul propriului corp. Nu mai poți face decât câțiva paşi apoi nici măcar nu te mai poți ridica de pe pat. Cadrul de sprijin, cel care-i ajută pe bătrâni să mai facă un pas-doi, nu mai e de multă vreme o soluție. Depresia loveşte şi ea; e cel mai potrivit moment să-i arate colții. Te descurajezi. Plângi. Suferi. Alegi să-ți cauți refugiul în mâncare.

Corpul îți devine închisoare. Adevărata închisoare. Eşti capabil să-ți mişti – cumva – mâinile, dar nu mai eşti în stare să te deplasezi. Nu-ți mai simți picioarele şi nici nu le mai poți vedea din cauza burții. Eşti captiv într-un munte de

grăsime. Nu încă, dar se poate întâmpla dacă nu iei măsuri. Acum, când încă se mai poate.

Distruge zidurile închisorii. O închisoare chiar mai îngrozitoare decât puşcăriile adevărate, cu gratii, ziduri şi închisori. E grăsime, doar că e colosal de multă.

Să-ți spun ceva. Şi cred că eşti de acord cu mine. E de preferat să locuieşti într-o puşcărie adevărată decât într-un corp sechestrat de grăsime. Dintr-o închisoare adevărată ai şansa de a ieşi la un moment dat. Amnistie, grațiere, expirarea pedepsei, eliberare înainte de termen pentru bună purtare. Poarta zăbrelită se va deschide odată şi odată. Urmează alte griji, alte probleme, alte stigmate. N-o să fii niciodată cu adevărat un om liber, dar vei avea parte de acea libertate interzisă omului supraponderal

Prin urmare, nu te lăsa închis în propria persoană. Nu te lăsa sechestrat sub grăsimea care-ți aparține. Nu o lăsa să se acumuleze. Luptă! Dacă o faci cum se cuvine, dacă te implici şi mai ales dacă nu te retragi vei obține rezultatele dorite. Nu o să mai fii nevoit să-ți aminteşti de zilele în care supletea era la ordinea zilei; o să le retrăieşti la modul cel mai real posibil. O să poți merge fără să gâfâi, fără să te prăbuşeşti pe prima bancă ce-ți apare în cale. Ştii că pentru un supraponderal băncile sunt o binecuvântare?! Ştii, normal că ştii... Îmi aduc aminte de acele vremuri când, indiferent unde mă duceau paşii căutam tot timpul câte o bancă sau câte o porțiune de zid ieşită în afară pe care să-mi pot odihni kilogramele. Atunci când mi se oferea un scaun nu refuzam niciodată.

Acele vremuri au apus. Acum mi-am adus aminte că pot să alerg. Nu o fac prea des din motive pe care ți le voi explica ceva mai încolo. E recomandat să nu alergi nici tu...

Nu mă mai sufoc când dorm, nu mă mai înjunghie inima. Nu mă mai dor genunchii ca în tinerețe (da, recunosc, mă mai dor şi acum; nu e nimic perfect pe lumea asta, mai ales dacă ai avut parte de un oribil accident de motocicletă). E minunat... Vrei să trăieşti şi tu aceste senzații uitate? Normal că vrei... Atunci slăbeşte, dragul meu prieten. Persoana pe care o cauți e ascunsă adânc în tine. Doar de tine depinde să o scoți la suprafață. Doar de tine depinde ca amintirile să devină realitatea mult visată. Şi să rămână la fel...

Iar ca să se întâmple asta trebuie să lupți. Un pic mai mult sau un pic mai puțin. Durata luptei depinde de o mulțime de factori pe care nu-i pot analiza aici foarte competent. Depinde de cât de mare este distanța între greutatea pe care o ai în momentul de față şi greutatea la care tânjeşti. Depinde de metabolismul cu care eşti înzestrat. Depinde de cât de mult ți-a afectat sănătatea perioada pe care ai petrecut-o împănat cu slănină. Depinde de cât de mult e dispus corpul tău să slăbească.

CEL MAI MARE DUŞMAN E CHIAR CORPUL TĂU

Da, e adevărat. Slăbitul pe care ți l-ai propus depinde de cât e de mult este dispus corpul tău să slăbească. Nu vreau să te îngrijorez, dar acesta este un adevăr pe care l-au descoperit medici mult mai inteligenți decât mine. Eu unul

doar am făcut anumite constatări pe propria piele. Constatări în urma cărora le-am dat dreptate.

Corpul uman are tendința de a reține unele setări. Nu informații, ci setări. Astfel, dacă ai reuşit să te menții o perioadă la o anumită greutate (acea greutate care îți face probleme în prezent) corpul tău a memorat-o şi, chiar dacă nu se simte confortabil în interiorul blindajului de grăsime, a reținut această stare ca fiind definitorie pentru tine. Iar dacă încerci să strici acel echilibru pe care şi l-a însuşit corpul tău, acesta va intra în alertă şi se va strădui din răsputeri să revină la vechile setări. Şi dacă-i dai ocazia, nu numai că-i va reuşi figura, dar corpul tău, dornic să prevină astfel de evenimente pe care refuză să le accepte, îşi va lua niscaiva măsuri de prevedere. De asta te îngraşi repejor la loc după fiecare cură de slăbire, amicul meu rotofei. Şi nu numai că recuperezi pierderile, dar capeți şi ceva surplus. Pentru siguranță. Iar bucuria asta se datorează corpului tău care nu are suficient discernământ să accepte că tu te-ai apucat de luptat cu kilogramele şi chiar ai reuşit ceva victorii.

Ai auzit de efectul yo-yo? Sunt sigur... Kilogramele revin, dar nu doar din cauza obieceiurilor alimentare, ci pentru că aşa doreşte corpul.

Au reuşit ceva victorii? Şi ce dacă ? Ai pierdut războiul. Setările alea ale corpului din dotare, despre care e foarte posibil să nu fi ştiut nimic până acum, ți-au venit de hac. E deprimant şi înjositor să fii învins de propriul corp. E descurajant să ştii că, atunci când te apuci de slăbit, corpul pe care vrei să-l scapi de coşmarul kilogramelor în plus o să

lupte contra eforturilor tale. Şi nu numai că o să se lupte, dar în confruntarea asta organismul tău porneşte cu prima şansă. Asta pentru că el e cel care gestionează achiziția şi repartiția grăsimilor. Şi mai are şi acea setare care nu-i permite să vadă beneficiile pe care i le aduce eliminarea surplusurilor şi atingerea greutății ideale.

Ai ştiut treaba asta? E posibil să fi aflat de ea; nu este atât de secretă încât să nu fi ajuns la urechile nutriționiştilor şi specialiştilor în ars grăsimi care într-o vreme numai despre asta vorbeau.

Dacă nu ai ştiut, atunci bagă la cap şi încearcă să ții cont de asta. Şi de faptul că ai un aliat de nădejde. Despre el la timpul potrivit.

CÂTE CEVA DESPRE GRĂSIME

Foarte probabil că, măcar odată în viață, ai simțit un fior de invidie pentru acei tipi atletici care-şi câştigă pâinea de zi cu zi vânturându-şi pe la televizor pătrățelele de pe abdomen şi muşchii fără pic de grăsime. Ți-ai dorit să fii măcar jumătate din cât este Arnold sau amicul mai priceput la dat cu piciorul, Van Damme pe numele lui de scenă. Ți-ai dorit să scapi peste noapte de toată grăsimea din organism. Cei mai mulți dintre supraponderali doar asta visează, să se trezească într-o dimineață şi să constate că toată grăsimea din corp le-a dispărut.

Imaginea tipilor musculoşi, fără pic de grăsime e un pic cam forțată. De fapt e forțată zdravăn, din motive ce țin de publicitate şi priceperea vânzătorilor de false iluzii.

E absolut normal să ai ceva grăsime în organism. S-ar putea ca această afirmație să te şocheze, dar e cât se poate de adevărată. Un corp sănătos, care să funcționeze la parametrii optimi, are nevoie de o anumită cantitate de grăsime. Ceea ce depăşeşte acest optim poate duce la îmbolnăviri, dar dacă procentul de grăsime scade foarte mult treaba asta te poate ucide.

Dacă ai de gând să replici cu imaginile culturiştilor care par sculptați de dalta unui geniu al Renaşterii, află că e vorba de poze din concurs. Sau cam pe acolo. Iar musculoşii nu se pregătesc pentru concurs doar ridicând fiare de dimineața până seara.

Cu câteva zile înainte de concursul propriu-zis musculoşii încearcă să elimine cât mai mult din țesutul adipos. Adică pârdalnica de grăsime. Care în restul timpului se dovedeşte a fi destul de utilă, chiar indispensabilă. Dar nu şi în timpul concursului.

N-ai idee ce fac culturiştii pentru a elimina cât mai multă grăsime din organism. Unii iau diuretice, alții se înfometează ceva de groază, unii apelează la tot felul de trucuri ce le pot pune viața în pericol. Fac mai mult decât este omeneşte posibil numai să arate impecabil la prezentare. Mulți culturişti şi-au distrus viața sau chiar şi-au pierdut sănătatea în încercarea de a elimina cât mai multă grăsime

din şi aşa destul de puțina pe care o mai aveau în organism. Unii chiar au murit pe podium sau în culise, imediat după concurs. Ai auzit de Momo Benaziza? Foarte probabil că nu; a fost un culturist excepțional, cu potențial enorm. Păcat că s-a stins înainte să demonstreze mai multe. Istoria l-a reținut mai degrabă drept exemplu negativ decât ca sportiv de referință. A încercat să elimine cât mai multă grăsime pentru a se plasa cât mai bine la un concurs. Chiar dacă l-ar fi câştigat, crezi că merita riscul?

Şi acum se pune fireasca întrebare: De ce, oameni buni, nu se străduiesc culturiştii să scape de pârdalnica de grăsime înainte de concurs? Cu mult înainte, nu în seara de dinaintea înfruntării; se ştie doar că porcul nu se îngraşă în ajun...

Asta pentru că grăsimea este esențială pentru organismul uman. Un procent de până la 25% grăsime în corp este considerat acceptabil în cazul bărbaților. Femeile se străduiesc să scape de kilogramele în plus ignorând faptul că, în ceea ce le priveşte, medicii sunt, în marea lor majoritate, de acord că până la 31% grăsime o femeie nu are de ce să-şi facă probleme prea mari. Mai ales când cele 6 procente în plus față de ce reprezintă limita la bărbați se depun în acele zone plăcute ochiului bărbatului.

Poate părea mult 25% – cu siguranță că unii se vor găsi să suțină altceva, gen că e prea mult şi de fapt corpul nu are nevoie de țesut adipos – dar adevărul e că grăsimea din (şi de pe) corp e foarte necesară.

Protejează organele interne şi musculatura în cazul unor traume – să nu te aştepţi ca stratul tău de grăsime să acţioneze asemenea unei platoşe impenetrabile, dar ai parte de o oarecare protecţie şi ţi-ar fi mai rău fără grăsime.

Ţesutul adipos acţionează ca un strat izolator pentru ceea ce se găseşte dedesubt. Iarna, când temperaturile scad foarte mult grăsimea e de milioane. Ajută mai mult decât îţi poţi închipui.

Grăsimile depozitate pe unde se poate sunt rezerva de energie a organismului din care acesta se serveşte de fiecare dată când are nevoie sau beneficiază de o alimentaţie care nu-i asigură ceea ce-i este necesar – adevărul e că e destul de dificil să te hrăneşti exact aşa cum scrie la carte şi organismul, această maşinărie extraordinară, jonglează destul de bine cu ceea ce a depozitat şi cu ce i se pune la dispoziţie.

Din păcate pentru cei care ajung să se numere printre supraponderali, organismul se grăbeşte să refacă rezerva strategică de ţesut adipos şi cu cât te alimentezi mai dezechilibrat cu atât cresc şansele de a te trezi cu surplusuri.

Grăsimea e foarte necesară pentru lupta organismului împotriva bolilor şi infecţiilor. Atunci când organismul suferă din cauza unei afecţiuni de natură infecţioasă sau mecanică (un picior rupt, spre exemplu) are nevoie de grăsime pentru a lupta. Dacă-l lipseşti de acest preţios aliat, ghici cine o să plătească nota de plată? Tot corpul tău care,

după ce va depăşi perioada de criză în care s-a descurcat cum s-a descurcat transformând în lipide ce se mai poate transforma – ai fi surprins să afli ce anume poate transforma corpul în lipide atunci când este pus în situații limită – o să se preocupe în special cu acumulările de grăsime care i-au lipsit taman atunci când a avut nevoie de ele.

Din cauza asta mulți oameni cu o constituție atletică pe care nu găseşti grăsime nici să cauți cu lupa se îngraşă nepermis de mult şi neverosimil de rapid după ce suferă un accident care îi imobilizează la pat sau sunt siliți să facă față unei infecții serioase. Unii dau vina pe medicamente sau pe starea de imobilizare – care este un chin serios pentru un om activ şi care ar explica într-o oarecare măsură acumulările de grăsime –, dar adevărul e că metabolismul se modifică radical după o situație de criză. Organismul intră în alertă atunci când caută grăsimi şi nu le găseşte şi îşi promite să rezolve problema pe viitor, prin urmare e recomandat să nu te concentrezi pe eliminarea totală a țesutului adipos, ci doar pe eliminarea a ceea ce depăşeşte 25%.

Evident, există un ecart considerat normal de către medici. Dacă eşti bărbat şi ai între 18 şi 25% grăsime în organism e în regulă. Limitele normalului, cum spun medicii.

Dacă eşti femeie îți poți permite chiar mai mult, procentul normal de grăsime din organism e cuprins între 21 şi 31%. Trebuie doar să te rogi ca acele pârdalnice procente să fie depozitate în acele zone care sunt mai dragi bărbaților. Dacă ai norocul ăsta nu trebuie să te plângi; întreabă orice bărbat

cu capul pe umeri dacă nu preferă şi el nişte rotunjimi, ceva, în locul fotomodelelor osoare care arată bine când sunt îmbrăcate, dar când treci la desert...

Imaginile fotomodelelor anorexice nu au nimic sănătos în ele. Mai devreme sau mai târziu vor achita o notă de plată care, uneori, e mult mai consistentă decât beneficiile din trecut.

Dacă scazi sub 18% ca bărbat – sau 21% ca femeie – e posibil ca organismul să intre în alertă şi să se întrebe ce se întâmplă cu rezerva lui strategică de grăsime. Iar dacă perioada de lipsuri se prelungeşte nejustificat – în sensul că refuzăm să ne alimentăm sau apelăm la tot felul de medicamente şi tratamente pentru a slăbi până sub limita normalului – atunci organismul va acționa în consecință. Îşi va redirecționa eforturile şi resursele disponibile pentru depozitare. Şi mai are şi apucături de Hagi Tudose; când prinde ceva osânză nu prea mai vrea să-i dea drumul. Odată ce a intrat în starea de alarmă corpul tău nu prea mai ştie să se oprească. Depozitează şi depozitează, nu se mai opreşte. Dacă nu iei măsuri s-ar putea să te faci „cât casa” şi să spui senin că nu ştii cum s-a întâmplat, că nu mănânci prea mult şi că nici nu te atingi de grăsimi...

Partea proastă este că ai perfectă dreptate, chiar dacă nu te crede nimeni. Dar ai subestimat capacitatea organismului din dotare de a sintetiza grăsimi cam din tot ceea ce-i pică în mână. Sau mai exact în stomac, via gură.

Nu încerca să scazi aiurea sub 18% grăsime în organism. Mulți se visează cu pătrățele la abdoment, dar ignoră faptul că visatele pătrățele nu se obțin doar prin slăbire, ci mai e necesară şi ceva activitate la sala de forță. Abdomenele sunt un exercițiu care ți-e străin şi vrei pătrățele? În situația asta îți recomand să te trezeşti şi să încetezi să visezi. Visele frumoase sunt de apreciat, dar realitatea de zi cu zi se poate dovedi zdrobitoare.

Realitatea e că şi indivizii care au pătrățele au adesea ceva mai mult de 18% grăsime în organism. Ştiu din proprie experiență, deşi mi-a luat cam mult să aflu. Atunci când abdomenul este lucrat zdravăn la sala de forță devine vizibil şi printr-un strat normal de țesut adipos. Muşchii proeminenți sunt vizibili fără un efort deosebit. Dar dacă sala de forță este un teritoriu nu doar necunoscut, ci de care fugi cât se poate de departe, atunci nu te aştepta să te umpli de pătrățele numai dacă slăbeşti. E drept că, după ceva timp, o să se observe câte ceva, dar nici pe departe ceea ce sperai tu. Şi dacă la un moment dat, din cauza slăbitului agresiv care te-a dus mult sub cei 18% considerați ca absolut necesari, o să începi să ai amețeli cumplite, anemie pe toate planurile, o să te simți mereu obosit, deşi ştii bine că nu ai depus vreun efort fizic notabil de multă vreme. Dacă o să apară tot felul de dureri musculare şi chiar articulare şi o banală răceală care în trecut nu te afecta prea mult o să te trimită la pat o săptămână întreagă, atunci poate îți vei da seama că ai slăbit prea mult. Şi dacă nu iei măsuri corecte o să ai parte şi de alte surprize neplăcute.

Prin urmare, acceptă ideea că ai nevoie de grăsime în organism. Corpul tău doreşte să fie alcătuit din grăsimi într-o proporție nesimțit de mare (cei mai mulți indivizi cu care

am stat de vorbă pe marginea subiectului consideră că şi 18% grăsime e prea mult, dar să reținem doar că indivizii respectivi nu aveau o pregătire specială în domeniu, ci doar se pricepeau; pune tu ghilimelele acolo unde lipsesc) şi dacă ții la sănătatea ta e recomandat să ții cont că există pricepuți şi „pricepuți”. Şi, apropo, grăsimea nu se depozitează doar sub piele. Găseşti grăsime şi în muşchi, şi în jurul organelor interne, găseşti grăsime cam peste tot. De fapt, găseşti grăsime acolo unde trebuie să găseşti. În cazul tău găseşti mai multă decât e cazul.

Cei mai mulți dintre supraponderalii cu care am discutat adesea problemele legate de greutatea în exces acceptă chestia asta cu maxim 25, minim 18, dar se încăpățânează să-şi propună să slăbească până sub limita normală. Dacă ar putea, ar renunța la toată grăsimea din organism. Uneori reuşesc să elimine țesutul adipos până la un nivel rezonabil, plasat în limitele normalului, dar, panicați că nesuferitele kilograme s-ar putea întoarce – şi de cele mai multe ori chiar se întorc – insistă să meargă mai departe – sau mai jos, depinde de unghiul din care se face aprecierea – ceea ce nu e doar incorect, ci devine periculos.

Slăbitul nu e sport extrem şi nu există premii speciale pentru cel care reuşeşte să elimine toată grăsimea din organism, ba dimpotrivă. Cine reuşeşte această performanță îşi periclitează grav sănătatea.

Evident, e recomadat să fii mai aproape de 18% decât de 25%, dar nu încerca să scazi sub minimul admis de specialişti şi medici. Chiar dacă visul lor cel mai măreț este să devii pacientul lor permanent şi să te stoarcă de parale,

ştiu ei ce ştiu când vine vorba de procentul ideal de grăsime în organism. Mai bine zis, cercetătorii britanici ştiu cum stă treaba cu procentul normal de grăsime din organism.

Dacă încerci să scazi sub 18% e posibil să-ți faci mai mult rău decât bine.

Adevărul e că s-ar putea să fie destul de dificil să ajungi şi până la 25% grăsime, ce să mai vorbim de 18%, dar dacă îți reuşeşte treaba – şi dacă aplici ce ți se potriveşte din cartea asta există toate şansele să scapi de suficiente kilograme încât să-ți vină ideea că se poate şi mai mult – e bine să te opreşti în limitele rezonabilului. Încearcă să te concentrezi pe un regim de viață sănătos şi un procent normal de grăsime în organism şi nu pe slăbitul excesiv.

Ai grijă de grăsimea ta. N-o lăsa să te copleşească, dar nici nu o elimina complet din componența ta. Dacă slăbeşti prea mult e posibil ca şi o amărâtă de viroză să te trimită pe patul de spital, iar recuperarea să devină o problemă foarte serioasă.

Nu eşti Superman, nu eşti supraomul care sfidează legile naturii. Eşti om şi, aşa unic cum eşti, te supui unor reguli care afectează întreaga omenire. Nu le poți ignora. Grăsimea e necesară, nu ignora prezența ei şi nu o respinge total. Are şi ea rostul ei, locul ei în minunata alcătuire pe care o reprezinți.

Fii realist, acceptă grăsimea. Ai grijă ca procentul de grăsime din organism să nu devină prea mare, dar nici prea mic.

Fii realist!

PROCENT DE GRĂSIME VS IMC

Ceva mai sus am scris despre IMC – Indicele de Masă Corporală. Mai apoi am dedicat cam multe rânduri grăsimii, care şi-a câştigat cu prisosință dreptul de a se regăsi în organismul fiecăruia dintre noi.

IMC-ul ideal şi procentul ideal de grăsime în organism...

Întrebare: Ce este mai important? Să ai un IMC ideal sau grăsimea din corpul tău să reprezinte un procent ceva mai ridicat de 18%. Ce e de preferat să fie normal? IMC-ul sau grăsimea?

Dacă te-ai repezit şi ai tras concluzia că IMC-ul este cel care contează cu adevărat, să ştii că ai greşit. Şi ai comis-o zdravăn de tot.

Din păcate, IMC-ul este un indice nu foarte relevant pentru starea ta de obezitate. Cât timp am trăit în România mi s-a tot vorbit de IMC. Doctorița de familie în grija căreia mi-am lăsat sănătatea numai despre asta vorbea. Şi i-am cam dat dreptate. După care am început să slăbesc. Şi am reuşit...

Însă am fost şocat să constat că unii dintre prietenii mei din Germania se plângeau de probleme cu greutatea în condițiile în care... cum să o spun?! – nu prea arătau a obezi. Recunosc, greşeala mea. Am crezut că mă pricep la grăsani, dar nu e chiar aşa...

Prietenii despre care vă vorbesc aveau un IMC rezonabil, ideal chiar, numai că doctorii lor insistau cu slăbitul. Asta pentru că ei urmăreau procentul de grăsime din organism şi nu IMC-ul care, în anumite situații, poate fi înşelător. De pildă, doctorița de care am pomenit, s-a încăpățânat multă vreme să mă considere un obez nesimțit în condițiile în care mă plasam deasupra IMC-ului pe care-l avea în vedere datorită faptului că m-am reapucat de culturism.

Nemții ăia însă aveau cam prea puțini muşchi, ceea ce lăsa prea mult loc pentru grăsime. Habar n-am cum anume s-a întâmplat; posibil de la bere sau de la BMW-uri. Indicele de Masă Corporală arăta bine, dar procentul de grăsime era cam prea mare. Greu de crezut, nu-i aşa? Poți fi supraponderal şi când ai greutatea ideală. Nu ştiu cum e privită problema asta în România, dar în Germania medicii se iau în serios, iar dacă vreți să vorbim despre ce analize se fac în Germania, comparativ cu România... Din păcate, editorul mi-a pus în vedere că nu trebuie să depăşesc un anumit număr de cuvinte. Şi cică mai vrea să scrie şi el câte ceva la începutul cărții...

Apropo de editor, am pus un pariu cu el. Dacă e onest, o să scrie despre el în prefață (de fapt, ştiu că e onest, dar îmi place să-l tachinez şi nici el nu mă iartă dacă are ocazia).

Procentul de grăsime din organism e cel care face diferența. Poți avea prea multă grăsime şi când cântarul fluieră de plăcere atunci când îl onorezi cu prezența. Prin urmare, nu e cazul să-ți bați capul prea mult cu IMC-ul. Eu unul recunosc că am greşit; la vremea respectivă nu-mi imaginam că un individ cu IMC ideal poate fi, de fapt, un obez. Dar sistemul medical din Germania mi-a deschis ochii şi asupra acestui aspect atât de ignorat pe meleagurile mioritice.

Din fericire, nici nu e dificil de calculat procentul de grăsime din organism. În farmaciile ce se respectă există aparate care, pentru câteva monede, îți calculează pârdalnicul procent. Există şi în România, nu doar în Germania.

Deci, chiar dacă medicul tău îți spune că ai un IMC ce se încadrează în limitele normalului, e bine să verifici şi cum anume stai la capitolul grăsimi în organism. O analiză adevărată, nu cele din farmacie, despre care tocmai am pomenit, îți poate dezvălui ceva surprize, dar şi explicații. Pentru că nu e firesc să ai IMC-ul bun, dar să te confrunți cu probleme de supraponderal.

Încă odată... Fii realist!

FII REALIST. DESPRE PILULE ŞI ALTE „MINUNI”

Fii realist, prietene. Fii foarte realist.

Majoritatea celor cu care am discutat şi care aveau sau au o problemă cu greutatea sunt dezarmant de lipsiți de simțul

realităţii. Cei mai mulţi recunosc că au o problemă cu kilogramele în plus. Treaba e evidentă în cele mai multe dintre cazuri. Nu prea ai unde să ascunzi ditamai acumulările. Dar unii pretindeau că, aşa împănaţi cu slănină cum sunt, se simt extraordinar de bine şi nu ar renunţa la surplusuri pentru nimic în lume.

Or fi şi persoane care se simt bine în pielea lor mai ales când o ştiu ceva mai departe de muşchi şi oase, nu zic nu, dar cei mai mulţi dintre colegii de suferinţă recunosc că numai bine nu le fac acumulările strategice de grăsime şi ar dori să scape de ele.

Numai că doresc să scape urgent şi fără efort. Dacă aş găsi nişte pastile pe care să le iau de două ori pe zi şi să mă scape de grăsime... Dau cât nu face numai să fac rost de ele...

Da, sigur... Ai ditamai problema pe tine (chiar cât tine) şi, în loc să tratezi treaba cu seriozitate şi profesionalism, cauţi pastile care să-ţi topească grăsimea fără niciun efort. Să continui să duci acel stil de viaţă dezordonat şi nesănătos care te-a adus în situaţia de faţă şi să speri să scapi de osânză doar îngurgitând din când în când nişte pastile, iată ce înseamnă să fii... Nu, nu mafiot, de unde ai mai scos-o şi pe asta?

Iată ce înseamnă să fii complet lipsit de simţul realităţii. Să te complaci sub povara propriilor kilograme, să te laşi condamnat de acestea la nemişcare şi suferinţă şi să aştepţi ca undeva, prin vreun laborator mai mult sau mai puţin

obscur, vreun savant cu mintea vraişte să aibă o sclipire de geniu şi să inventeze pilula minune care să ardă grăsimile mai repede decât reuşeşti tu să le acumulezi.

O să-ți dau o veste care poate fi bună sau rea, depinde foarte mult de care parte a realității te plasezi. Personal, consider că e o veste foarte proastă.

Pastile pentru slăbit există. Cel puțin aşa susțin cei care fac parale serioase de pe urma comercializării acestora. Există o industrie dedicată, industrie care învârte miliarde. Dar, dacă aceste pastile fac minuni, cum se explică faptul că o treime dintre români sunt afectați de coşmarul kilogramelor în plus? Cum se face că numărul celor afectați de grăsime e din ce în ce mai mare de la an la an, deşi – să nu ne mai ascundem după deget – suntem tot mai puțini trăitori în țara asta, iar medicina face progrese de la an la an?

Indiferent ce susțin cei care îşi fac averile din comerțul cu substanțe de slăbit, pastile de ars grăsimile cu adevărat eficiente nu există.

Să ne gândim că în America – tărâmul unde curge lapte şi miere în aşa cantități încât cei mai mulți dintre trăitorii pe acele meleaguri au căpătat proporții industriale – există posibilități materiale sensibil mai zdravene decât în România. Adică majoritatea supraponderalilor de acolo şi-ar putea permite să ofere o sumă de bani considerabil mai mare decât un gras român pentru a obține mult aşteptata eliberare de sub coşmarul kilogramelor în plus.

Ar putea... Şi totuşi, acest lucru nu se întâmplă. Foarte multe dintre starurile de la Hollywood duc o neîncetată luptă cu kilogramele. Unele reuşesc să triumfe – în cele din urmă – altele eşuează. Ai citit măcar o dată despre disperarea vreunei vedete copleşite de propriile kilograme. Dacă n-ai făcut-o, poți să o faci de acum. Aşa, pentru o imagine cât mai limpede a tot ceea ce înseamnă slăbitul şi războiul depozitelor de grăsime.

Last update: După izolarea din pandemie s-au umplut rețelele de socializare cu poze de actori care au căpătat ditamai proporțiile. Chiar n-au avut bani de pastile?

Dacă ar exista pilule minune care să te scape de kilograme crezi că nu şi le-ar permite? Crezi că nu ar da un sac de bani pentru ceva de calitate în loc să-şi supună corpul la tortura dietelor şi a exercițiilor extrem de solicitante? Nu e mai simplu să dai câteva hapuri pe gât în fiecare dimineață sau după fiecare masă decât să trudeşti ca sclavul la galere într-o sală de forță sub atenta supraveghere a unui antrenor personal care te costă o căruță de parale? Chiar aşa de ignoranți sunt? Chiar aşa de mult le place să se chinuiască, să alerge până li se taie răsuflarea pe benzi de alergare în loc să petreacă timpul într-un mod mai plăcut – la restaurant, de pildă?

Pilule pentru slăbit există. Există de ceva vreme pe piață şi – trebuie să admitem – cele mai multe dintre ele au prețuri dezarmant de rezonabile. Şi le poate permite tot omul.

Numai că, deşi pomenitele buline există, eficienţa lor nu se prea vede în teren. Circa un sfert dintre americani sunt supraponderali. Mulţi dintre ei se luptă cu Obezitatea Morbidă. Duc o luptă cu greutate în adevăratul sens al cuvântului. Sincer, am dus povara kilogramelor o perioadă destul de lungă şi am văzut cât este de rău. Dar nu-mi pot imagina – nu am atâtea resurse la acest capitol – viaţa la vreo trei sute de kilograme. Este o emisiune cu acest nume (mai degrabă numele i-a fost tradus astfel) care prezintă cazuri disperate de Obezitate Morbidă. Mă îngrozeşte la modul horror; n-am reuşit să urmăresc decât vreo cinci minute dintr-un episod oarecare. Prea multe amintiri dureroase.

Există cazuri disperate, cu adevărat disperate. Mult mai disperate decât ce mi s-a întâmplat mie. De ce pentru ei nu există acea pastilă minune capabilă să topească zeci de kilograme de grăsime? Acei oameni nu merită şi ei ceva bun de la viaţă? Nu merită şi ei o cură de pilule minune care să le redea cât se mai poate reda dintr-o viaţă normală?

Dacă ar exista, cu siguranţă le-ar primi. Dacă nu şi le permit, există semeni mai pricopsiţi material care i-ar putea ajuta. Caritate se numeşte treaba asta. Nu se întâmplă...

Sper că ţi-ai dat seama că pilule minune nu există. Slăbitul cu ajutorul pastilelor nu e decât o iluzie care nu are cum să ţină prea mult. Multe dintre pilulele de pe piaţă sunt diuretice, favorizează eliminarea apei din organism. Şi dacă ţinem cont de faptul că un om este alcătuit în proporţie de vreo 70% apă (în cazul unui supraponderal procentul este

sensibil mai mare) ne dăm seama că este de unde elimina. Apă.

Pilulele conțin diuretice care scot apa din organism afectând în schimb (şi adesea iremediabil) sistemul urinar. Mulți dintre cei care au încercat să scape de kilograme cu ajutorul diureticelor s-au declarat în cele din urmă dezamăgiți de rezultate. În schimb se plâng de probleme cu rinichii. Un prieten de-al meu, supraponderal (nu chiar foarte, dar oricum are peste greutatea firească) a ajuns să fie înscris pe lista celor care aşteaptă donator pentru că rinichii, abuzați cu diuretice, l-au cam trădat. A slăbit ce a slăbit, dar cu ce preț? Bine, dacă ținem cont de faptul că el a început cu agresiunea medicinală asupra lor cred că e corect să considerăm că bieții rinichi au cedat. Au cedat pentru că nu au avut încotro.

Dar amicul consideră că a fost trădat de rinichi. Şi pentru că țin la el şi chiar îmi pasă de sănătatea lui îi dau dreptate. Cel puțin când începem să discutăm. Da, domnule, rinichii te-au trădat... Dar n-ar fi bine să... Da, după ce-i dau dreptate şi reuşesc să-l dezamorsez (e cam vulcanic de felul lui), aduc discuția pe un făgaş serios.

În alte situații pastilele de slăbit bubuie de hormoni. Care accelerează fie eliminarea apei, fie o slăbire de fațadă, dar care va duce la un dezechilibru hormonal în corp. Un dezechilibru pe care corpul, setat pe anumite caracteristici, se va strădui să-l elimine, dar foarte probabil va sfârşi prin a fi dat peste cap.

Şi ajungem în acea situație descrisă mai sus. Adică o să slăbeşti oarecum într-o primă etapă (la drept vorbind nici nu e foarte greu de slăbit în prima etapă; în principal pentru că este de unde), dar la un moment dat, cu tot afluxul de pastile, nu se vor mai înregistra progrese notabile în direcția dorită. Iar kilogramele vor reveni...

Pe piață mai există şi medicamente pentru slăbit care au o anume eficiență. Nu neg asta. Am cunoscut oameni care au slăbit foarte evident consumând anumite produse. Nu spun care pentru că nu le recomand. Şi dacă nu le recomand nu consider necesar să le fac reclamă.

E adevărat, s-a slăbit de pe urma lor. S-a slăbit eficient, nu doar s-a eliminat apa. Numai că astfel de produse dau dependență. Foarte probabil aşa au şi fost concepute – să dea dependență. Altfel unde ar mai fi beneficiul producătorului?

Şi nu e vorba despre acea dependență pe care o dau țigările sau alcoolul. Devii dependent de prafurile respective (da, produsul respectiv se livrează sub formă de cutii pline cu un praf albicios) pentru că de îndată ce întrerupi „tratamentul" – aici trebuie să fac precizarea că, totuşi, cura respectivă se face conform prospectului de pe cutie şi nu urmând recomandările vreunui medic – o să constați că greutatea pierdută revine în forță. Şi cu o viteză de nebănuit.

Prin urmare, dacă vrei să te menții, nu ai altă şansă decât să te dopezi cu praful minune (din care se pot face tot felul

de băuturi cu gust acceptabil până la „chiar bun”). Şi să-l consumi pe post de supliment alimentar până...

Până vei constata că ai perioade de ameţeală din ce în ce mai lungi. Te simţi slăbit, incapabil de eforturi fizice. Dacă insişti şi dai vina pentru starea ta pe orice altceva, exceptând afurisitele de prafuri, vei constata că nici mintea nu mai funcţionează cum trebuie. Bine, constatarea asta privitoare la minte o vor face cei din jurul tău.

Organismul are parte de o demineralizare pronunţată şi încetul cu încetul apar alte probleme de sănătate. Cum spuneam, unele s-ar putea să urce chiar la mansardă.

Şi când o să te simţi rău – aşa suplu cum eşti –, mai rău decât în perioada petrecută la adăpostul grăsimii, o să-ţi dai seama că slăbitul nu aduce şi fericirea la care sperai. Mai ales atunci când alegi calea simplă, dar cât se poate de riscantă a slăbitului fără efort.

Există şi acele situaţii în care pastilele sunt la fel de eficiente ca celebra frecţie pe piciorul de lemn. Adică nu conţin nici măcar diuretice sau hormoni. N-ar trebui să te mire o asemenea dezvăluire. Să ne gândim că trăieşti într-o ţară în care dezinfecţia sălilor de operaţie se făcea (sper că nu s-a revenit) cu apă chioară. O ţară în care tratamentul bolnavilor e făcut adesea cu reţete de pe timpul bunicii. E chiar aşa de surprinzător că unii s-au gândit să profite de suferinţa supraponderalilor şi să le ofere spre vânzare produse minune care sunt alcătuite – în cel mai bun caz – din ingrediente complet ineficiente, care nu au nicio treabă

cu slăbitul de calitate? Amestecă într-un malaxor făină, coloranți alimentari, praf de cretă şi fac din ceea ce rezultă pilule contra slăbitului.

Paradoxal, dar aceste produse falsificate s-ar putea să-ți cauzeze cele mai mici neajunsuri – dacă e să ne raportăm la „specialitățile” descrise mai sus –, asta în situația în care se folosesc ingrediente inofensive. Dar dacă se apucă să le coloreze cu pigmenți pentru vopsea...

Există şi plasturi pentru slăbit. Chiar există, deşi glumeții susțin că se aplică peste gură; nu puteau rata companiile farmaceutice nişa asta. Sunt la fel de eficienți ca şi plasturii care te ajută să renunți la păcatul fumatului. Ştii pe cineva care a reuşit să scape de țigări sau de kilograme cu ajutorul plasturilor? Eu unul nu cunosc pe nimeni, deşi ştiu câteva persoane care au încercat şi varianta asta. Au slăbit la buzunar; nu în altă parte.

Fii realist. Nu există slăbit uşor sau pastile ori plasturi minune. Dacă ar exista astfel de minuni farmaceutice nu am mai vorbi despre Obezitate Morbidă în America sau alte state dezvoltate. Nici măcar în România nu s-ar vorbi de aşa ceva.

Există doar efort, ambiție şi responsabilitate. Responsabilitate față de corpul tău. În fond şi la urma-urmei tu trăieşti în el.

Nu-i da ocazia să se transforme într-o închisoare de osânză în care să ispăşeşti o nemeritată condamnare pe viață.

Transformă-l într-o casă în care să te simți bine. Şi ce se construieşte fără efort în ziua de azi?

FII FOARTE REALIST

Încă un capitol despre realism. O altă fațetă a realității pe care nu ai voie să o ignori dacă vrei să ajungi la un liman. Poate nu chiar la acel liman la care sperai, dar oricum unul mai bun decât apele înecate în grăsime în care îți duci zilele în momentul de față.

Ți-am recomandat să fii realist? Prin urmare să pornim de la o realitate cât se poate de apăsătoare.

Eşti supraponderal. Nu contează ce grad; important este că tragi la cântar suficient de mult încât să-ți pui medicul în alertă. Sau chiar să-l ții în tensiune pe antreprenorul de pompe funebre din vecini.

Eşti supraponderal şi vrei să slăbeşti. Cât mai repede şi cât mai mult, dacă se poate. Şi cât mai simplu – ar fi de preferat.

Numai că...

Numai că nu se prea poate să slăbeşti aşa, peste noapte. Şi chiar dacă o să slăbeşti e de aşteptat să nu ajungi la acea siluează de invidiat la care visezi.

Asta pentru că în corpul tău s-au produs o serie de schimbări ireversibile. Dacă vei slăbi – ceea ce îți doresc din toată inima – nu înseamnă că vei ajunge la acel corp de balerin pe care consideri că îl meriți. N-o să regăseşti decât o parte din mobilitatea şi flexibilitatea de care ai avut parte în tinerețe, în perioada în care îți permiteai să râzi din toată inima la bancurile cu graşi.

Nu o să te simți în veci incredibil de bine, ci doar te vei apropia de acea senzație. Excesele la care ți-ai supus corpul (regret că te informez, da' faptul că ai ajuns supraponderal ți se datorează într-o măsură mai mare decât eşti dispus să accepți) au dat „roade" de durată, de efectul cărora nu vei scăpa niciodată.

Nu există recuperare completă după o perioadă de obezitate. Cu cât e mai lungă perioada petrecută în închisoarea de osânză cu atât mai puternice vor fi efectele resimțite.

E posibil să nu devii balerin, să nu ai parte de acea suplețe pe care o invidiezi la alții. E posibil să-ți păstrezi o parte din stângăcia şi şovăiala supraponderalului. E posibil să nu scapi niciodată de durerile de la genunchi. E foarte probabil să nu atingi greutatea ideală, ci doar să te apropii de ea.

Da, e foarte posibil. La fel cum e de aşteptat ca pielea să atârne pe tine în cute dizgrațioase. O să-ți treacă adesea prin cap că arăți mai rău decât în perioada când erai rotofei şi pielea plesnea pe tine de întinsă ce era.

Ei, asta e... Pielea atârnă pe tine?! Mai exact o să atârne pe tine? Nu-ți fă griji. Până la urmă, aceasta este una dintre problemele ce se pot remedia destul de ușor. Excesul pe piele se poate îndepărta printr-o operație banală. Sau poți aștepta până pielea își revine. Pielea este un organ, la fel cu multe altele ce se găsesc prin corpul nostru, și prezintă o adaptabilitate uluitoare. Se întinde atunci când sub ea se strecoară kilograme întregi pe șuncă și reușește să-și revină după ce aceste nedorite acumulări își iau tălpășița. Doar că îi ia ceva mai mult timp să-și revină. Și aici sunt de vină acele setări ale corpului care tind să-ți țină pielea la dimensiunea cu care ar putea acoperi doi ca tine.

Dar, dacă ai răbdare, o să-și revină. O să ajungă la acele dimensiuni rezonabile. Cel puțin așa s-a întâmplat în cazul subsemnatului. Am cochetat cu ideea de a elimina prin operație surplusul de piele, numai că am tot amânat momentul. Nu neapărat de frică, cât mai ales din lipsa posibilităților financiare – mda, voiam să am parte de chirurgi adevărați, nu de felceri care se pricep la orice și la nimic bine, iar asta costă. Și pentru că am așteptat suficient de mult problema s-a rezolvat cam de la sine. Corpul a acceptat noile setări și parametri și a dat transmis un ordin clar către piele. Băi piele revino-ți! Iată noile coordonate pe care trebuie să le respecți. Și pielea s-a cam conformat. Mai atârnă pe ici, pe colo. Nu foarte mult, dar suficient cât să mă simt jentat atunci când sunt pus în situația de a mă afișa fără tricou pe plajă.

Dar acesta este un neajuns minor cu care am ajuns să mă înțeleg destul de bine. Nu mă afișez pe plajă fără tricou și gata, care e problema?

Şi oricum cred că este de preferat să fii slab, cu niscaiva piele atârnând pe la burtă, coapse, bicepşi şi pe unde îi mai trece prin cap epidermei din dotare să mai atârne, decât înconjurat de un respectabil, dar nesănătos strat de grăsime.

S-ar putea să nu atingi greutatea ideală. Personal nu am greutatea ideală, cum ştii deja. Asta şi din cauză că am scos la iveală niscaiva muşchi. Să scad până la acel IMC ideal presupune să renunț la muşchi şi, sincer să fiu, aşa ceva nu îmi convine. Nu îmi convine deloc... Dar procentul de grăsime a scăzut pe la 20%.

Nu îmi convine, dar mă străduiesc. Mă străduiesc să nu ajung la o greutate mai mare. Mă păstrez la optzeci de kilograme (IMC-ul ideal pentru mine spune că ar trebui să scad sub şaptezeci şi cinci; ideal ar fi şaptezeci şi patru). Dar, aşa cum spuneam, procentul de grăsime contează.

AI RĂBDARE, IA-O ÎNCET...

Ştiu că cei mai mulți dintre supraponderali şi-ar dori să slăbească nu doar fără efort, ci şi cât se poate de repede. Peste noapte, dacă se poate... Peste noapte la modul propriu. Adică să te culci la două sute de kile şi să te trezeşti la mult mai puțin sub o sută. N-ar fi frumos să se întâmple aşa ceva?

Ar fi frumos, cum să nu, numai că aceasta e viața reală, o viață sufocată de kilograme întregi de osânză de care trebuie să scapi. Cât mai repede, dar nu excesiv de repede. Asta

pentru că, atunci când scapi rapid de o mare parte a greutății care te apasă pe oase, corpul tău o ia razna şi se străduieşte să recupereze ceea ce crede că-i lipseşte. Şi cu cât slăbeşti mai repede, cu atât se luptă corpul tău să recupereze. Iar dacă reuşeşte să câştige această bătălie a orgoliilor poți spune că eşti pierdut.

Prin urmare, trebuie să dai dovadă de diplomație şi răbdare. Să fim serioşi. Şi cinstiți. Nu te-ai îngrăşat peste noapte. Nu ai sărit de la greutatea ideală la supraponderal într-o săptămână (unii se laudă că, înainte de a deveni supraponderali, au fost incredibili de subponderali; chiar şi mie mi s-a întâmplat). Poate că nu ți-ai dat seama cum s-au acumulat kilogramele, dar adevărul este că procesul de acumulare a grăsimilor de toate categoriile nu s-a petrecut dintr-o dată.

Te-ai îngrăşat într-o perioadă mai lungă sau mai scurtă, dar în niciun caz extrem de scurtă. E firesc să slăbeşti la fel. Adică ponderat şi, mai ales, să slăbeşti sănătos.

Se spune despre Marele Zid Chinezesc că nu a fost construit într-o singură zi. Adevărat... Dar nici nu poate fi demolat într-o singură zi. Deşi la câți chinezi există, dacă fiecare pune mâna pe câte un târnăcop şi munceşte vreo cinci minute cu simț de răspundere, nu cred că ar reprezenta pentru ei o problemă să mă contrazică. Şi ar fi păcat să rămânem fără Marele Zid Chinezesc doar pentru că subsemnatul a făcut o afirmație nefericită de genul „Marele Zid nu s-a construit într-o singură zi. Şi nici nu poate fi demolat într-o singură zi”. Chinezii ăştia... Adevărul e că ei

nu-şi prea bat capul cu obezitatea. La modul general. N-am prea văzut chinez supraponderal.

Recomand prudenţă şi răbdare. Te-ai îngrăşat în ani şi ani, cred că e rezonabil să consideri că într-un an poţi scăpa de ceea ce te apasă.

Scapă de greutate kilogram cu kilogram, oferă-i corpului ocazia să asimileze noile coordonate şi să se adapteze. Cu cât slăbeşti mai încet cu atât reduci şansele de a te îngrăşa rapid de îndată ce laşi garda jos.

Slăbeşte consistent, dar şi constant. Salturile prea bruşte de greutate nu ajută corpului şi reuşesc să compromită un program de slăbit cât ai bate din palme. Am prieteni care au reuşit să „recupereze” din ceea ce au pierdut şi câte un kilogram pe zi. Un kilogram pe zi! Şapte kile într-o singură săptămână... E enorm, om bun, aşa că ai grijă. Nu neapărat la cât slăbeşti, ci mai ales să nu te îngraşi.

Iar în lupta asta contra kilogramelor orice supraponderal are un aliat nebănuit...

EŞTI MAI PUTERNIC DECÂT CREZI

Da, e cât se poate de adevărat. Eşti puternic. Eşti incredibil de puternic. Şi nu vorbesc numai de forţa psihică. Acea forţă care există, dar e cam dificil de măsurat.

E vorba despre forța ta fizică. Eşti mai puternic decât crezi. Chiar dacă gâfâi după primii o sută de metri sau mai puțin, chiar dacă simți nevoia să te aşezi pe o bancă şi să rămâi sudat de ea după ce parcurgi jumătate de kilometru. Ai o ditamai forța în tine.

Nu e metaforă, e forță la modul propriu. Numai că, în loc să ți-o pui în valoare aşa cum o făceai în tinerețe sau cum visezi, tu o foloseşti la cărat grăsime. Eşti bun la treaba asta, dar hai să analizăm lucrurile ceva mai ştiințific.

Să presupunem că ai undeva la circa cincizeci de kilograme peste ceea ce se consideră a fi greutatea ideală. Care îți este greutatea ideală pentru categoria de vârstă şi înălțime bănuiesc că ți-a spus medicul. Dacă, totuşi, nu s-a întâmplat asta, fie medicul tău este un idiot inconştient ce nu ține deloc la sănătatea ta, fie nu ai probleme cu greutatea. Fii atent, totuşi, la procentul de grăsime.

Şi dacă nu ai probleme cu greutatea de ce ai cumpărat cartea? Mie unul îmi convine, dar ție? Nu puteai cumpăra şi tu un set de gogoşi? Din alea îmbâcsite în ulei, care să-ți umple venele cu colesterol şi grăsimi... Repetă faza asta de câteva ori şi o să mă rogi să-i presez pe cei de la editură să reediteze cartea. La cât de bine s-a vândut nici nu o să trebuiască să insist prea mult.

Dar să revenim la greutatea pe care o ai în plus. Am spus cincizeci de kilograme şi tu ai mai puțin? Să nu cumva să încerci să ajungi la cele cincizeci de kile în plus de la care a pornit presupunerea noastră. Presupunerea mea, mai exact,

dar hai să nu ne încurcăm în amănunte; ai văzut unde te poate duce scrupulozitatea unui corp care ține cu dinții de setările pe care şi le face la burtă.

Ai cincizeci de kilograme în plus? Sunt mai puțin de cincizeci? Important e că sunt mai multe decât e cazul. Ai grijă să nu fie şi mai multe...

Când te deplasezi de colo-colo deplasezi şi kilogramele în plus. Că-s treizeci, că-s cincizeci nu prea contează (de fapt contează, dar în momentul de față vreau să insist pe alt aspect). Trebuie să le deplasezi şi pe ele. Sunt bagajul la care nu poți renunța.

Eşti în stare să parcurgi cinci sute de metri sau chiar un kilometru la greutatea pe care o ai? Felicitări, eşti un individ puternic! Cel mai tare din parcare...

Gândeşte-te un pic!

Dacă ai avea greutatea ideală (din anumite puncte de vedere ai greutatea ideală, doar că aceasta este cam greu de găsit prin blindajul de grăsime) te-ai simți în stare să cari cu tine, peste tot pe unde te duci, un soi de rucsac de vreo cincizeci de kilograme? Ai putea căra în spate cincizeci de kilograme pe o distanță de un kilometru?

Ce spui, vreunul dintre prietenii tăi slăbănogi, numai muşchi şi oase, e în stare să care după el cincizeci de kile pentru măcar o jumătate de kilometru? Bănuiesc că nu.

Dar tu eşti în stare. Chiar eşti în stare. Demonstrezi asta în fiecare zi. Dacă reuşeşti să parcurgi o jumătate de kilometru să nu crezi că e puțin lucru. Cei mai mulți dintre oameni nu pot face asta nici dacă-i plăteşti. Asta pentru că slăbănogii îşi plimbă de ici-colo (pe distanțe mai lungi decât tine, e foarte adevărat) doar greutatea ideală. Aia ce poate fi deplasată fără eforturi notabile.

Dar tu, prietenul meu rotofei, nu-ți deplasezi doar greutatea ideală, ci mai pui în mişcare şi ditamai surplusul. E ca şi cum ai duce în spinare un ditamai bagajul. Nu târâi după tine, ci duci în spate ditamai greutatea. Un dulap plin ochi cu biblioraftun sau trusa cu scule a unui mecanic de camioane.

Ai mereu la purtător un bagaj pe care trebuie să-l deplasezi alături de ceea ce se poate numi greutatea optimă. Şi nu ai cum să te debarasezi de el nici măcar pentru o clipă.

Câți dintre amicii slăbănogi ar putea duce pe picioare aşa o greutate pe distanțe atât de mari? Nu cred că sunt foarte mulți.

E drept că, dacă ți-ar spune cineva să cari după tine cincizeci de kilograme, ideea de a o face te-ar revolta sau îngrijora. Dar tu faci deja efortul ăsta. Şi-l faci zi de zi, oră de oră. Nu te deplasezi nicăieri fără „bagaj". Greutatea face parte din tine şi... Şi nici măcar nu poți parafraza din „Star Wars", ceva de genul „Greutatea fie cu tine". Chiar dacă Forța este cu tine...

Eşti puternic, prietene. Eşti capabil să deplasezi o greutate uriaşă pe distanțe nebănuit de mari. Crezi sau nu, personal nu mă simt în stare să mai car după mine ce mai căram odată, chiar dacă sala de forță nu-mi este străină. Simt nevoia ca, din când în când, să las greutățile jos. Dacă-mi dai ocazia să car două valize ce cântăresc... vreo patruzeci de kilograme, să spunem, nu le pot târî decât cel mult vreo sută de metri fără să simt nevoia de a-mi relaxa un pic brațele. Iar dacă distanța ce trebuie parcursă e şi mai mare atunci pauzele de odihnă vor deveni din ce în ce mai dese şi mai necesare.

Ți-ai dat seama cât eşti de puternic?

Unde mai pui că, uneori, pe lângă greutatea de care îți vorbesc, mai cari în mână o servietă, o gentuță, ceva... Eventual plasele cu care vii de la supermarket sau de la piață. Deci încă o greutate pe lângă cea pe care ai lăsat-o să-ți paraziteze persoana. Iar tu o duci şi pe aceea. Poate că două-trei kilograme ți se par adesea mult, poate că în ruptul capului nu accepți să duci în mână ceva ce cântăreşte mai mult de cinci kilograme. Dar nu ignora ceea ce duci deja pe picioare.

Amicul meu puternic... Ai ditamai muşchii, cel puțin la picioare. Trebuie doar să-i scoți la iveală.

Eşti puternic, eşti musculos. Profită de forța ta pentru a scăpa de greutatea în plus...

DIETĂ SAU SPORT?

MAI ÎNTÂI CÂTE CEVA DESPRE DIETE...

Majoritatea foştilor supraponderali indică doi „vinovați” atunci când sunt întrebați cum de au scăpat de coşmarul kilogramelor. Fie dieta, fie sportul. Nimeni nu dă vina pe pastile. Sportul sau dieta au reuşit minunea, nu bulinele.

Bănuiesc că ai încercat şi tu măcar o cură şi e foarte posibil să te fi dezamăgit. Ai mâncat exact ce ți s-a spus, poate chiar mai puțin. Ai băut ce ți s-a spus, ai respectat dieta pas cu pas şi când colo... E foarte posibil ca, în loc să scapi de câteva kilograme, ai reuşit să mai faci rost de câteva. Şi cu siguranță nu la o aşa acumulare te gândeai atunci când te-ai apucat de dietă. Dar s-a întâmplat... Şi dacă ai încercat mai multe diete sau ai repetat aceeaşi dietă de mai multe ori cu acelaşi rezultat, ai ajuns la concluzia că dietele nu sunt bune de nimic şi din cauza lor ai reuşit să te îngraşi înfometându-te.

Dacă ți s-a întâmplat să câştigi kilograme în urma unei diete este foarte posibil să nu fi abordat foarte corect sau responsabil această delicată problemă.

E foarte posibil să te fi lăsat sedus de acele diete minune care susțin că te pot văduvi de kilogramele în plus într-un timp record. Geme internetul de reclame la diete şi produse minune care „ard grăsimile într-un timp record”, „aduc silueta ideală într-un timp record”, „efectiv ard grăsimile de pe burtă – exact! – într-un timp record”.

Şi tu, ca omul gospodar, care a acumulat cam tot ce s-a putut acumula, te-ai lăsat atras de treaba aia cu timpul record, ignorând unul din sfaturile de mai sus, cel care îți recomandă să ai răbdare şi să nu rişti crearea unui dezechilibru care te poate afecta aşa de zdravăn că nicio dietă nu va mai reuşi să recupereze ceva.

Ai încercat calea rapidă şi uşoară şi ai constatat că nu merge. Şi nici nu o să meargă...

Atunci când încerci o dietă trebuie să ții cont de unde anume vin sfaturile. Dacă le-ai luat de pe internet, de pe vreun site a cărui scop principal este să-şi crească traficul şi nu să te ajute pe tine, este posibil să eşuezi înainte de a începe. Există mulți băieți deştepți care se pricep de minune la chestii numite rating, SEO, promovare, dar habar nu au de slăbit. Dar ştiu că atunci când te adresezi supraponderalilor o mulțime de urechi devin atente. Sau de ochi, dacă ținem cont de faptul că ai luat ideile de pe net.

Şi ei profită de treaba asta pentru a vinde un produs care, pe tine personal, nu te ajută cu nimic. Creşte traficul pe site-uri şi odată cu el vânzările la un anumit produs. Supraponderalul încearcă un regim mai mult sau mai puțin ciudat şi constată că a pierdut timpul degeaba. Şi ceva parale – asta pe post de bonus.

Ai înțeles, prietene, cum stă treaba cu dietele revoluționare, care reuşesc să te transforme în individ suplu cu tot felul de ingrediente minune ce se pot găsi în orice piață sau, din

contră, nu se găsesc decât în vreun magazin obscur care le vinde la suprapreț?

Piața dietelor pentru slăbit este enormă şi, pentru că exită cerere, mulți escroci s-au gândit să profite de nenorocirea oamenilor. Cât timp plătesc pentru produsele lor, nu există scrupule.

Astfel, an de an, sunt aruncate pe piață diverse produse minune, care nu promit doar marea cu sarea, ci şi eliminarea grăsimilor într-un timp record. Iar promisiunile sunt însoțite foarte adesea de recomandările unor specialişti ce se pretind consacrați, deşi nu a auzit nimeni vorbindu-se de ei, cel puțin nu în acele cercuri care chiar contează. Şi dacă ar fi numai atât, dar reclama la produsele respective e asezonată cu studii foarte amănunțite, efectuate de instituții de prestigiu, cu greutate în domeniu. Cu alte cuvinte, recomandări beton.

Din păcate, cercetările şi studiile privind obezitatea şi multe alte probleme de sănătate costă foarte mult. E nevoie de ceva parale pentru plata „voluntarilor” – să fim obiectivi; nimeni nu participă la astfel de studii pentru că nu are ce face pe acasă – a cercetătorilor, a analizelor medicale... Da, e nevoie de ditamai investiția.

Am crezut mereu că doar în România statul are buzunarele cusute atunci când vine vorba despre finanțat studii privitoare la obezitate şi diete alimentare. De fapt, statul român îşi apără buzunarele de orice înseamnă cercetare; să nu cumva să ofere el ceva, să nu-i scape ceva...

În Germania am fost neplăcut surprins de faptul că Institutul pentru cercetarea obezității – da, în Germania există şi aşa ceva – nu se bucură de cine ştie ce finanțare din partea statului. Studiile privitoare la diete şi medicamente pentru slăbit sunt sponsorizate taman de producătorii de diete. Ei dau banii, ei vin cu produsele, ei plătesc articolele de presă ale specialiştilor germani care efectuează studiile...

Ai priceput deja unde bat? Bănuiesc că da, însă eu unul simt nevoia să detaliez. Cineva vine cu banul, plăteşte ce este de plătit. Cercetătorii încasează salarii tocmai pentru că există cineva dispus să le plătească studiile. Fără aportul financiar al vânzătorilor de diete şi produse de slăbit, amintiții cercetători nu prea şi-ar mai justifica activitatea şi, aşa tobă de carte cum sunt, ar fi nevoiți să-şi caute de lucru în construcții sau agricultură. Începe să sune din ce în ce mai româneşte? Cam da... Acum ceva timp am urmărit o emisiune în care un cercetător neamț spunea exact ce scriu eu acum. Nu poți să nu ajustezi rezultatele studiilor în funcție de interesul celui care plăteşte toată consumația. Nu e „deducția" mea, e un fapt recunoscut chiar de cei implicați în cercetările Institutului.

Omul vorbea pe marginea dietei cu ciocolată. În reportajul respectiv chiar cei care au lansat-o pe piață au încercat să demonstreze că este o făcătură şi că „dieta cu ciocolată" a fost doar un experiment menit să demontreze cât de uşor e de manipulat omul disperat să slăbească. Deşi dezvăluirile respective sunt de natură să ne îndepărteze de ciocolată atunci când dorim să slăbim şi toată treaba a fost documentată chiar şi de către cei de la care a pornit nebunia, încă există descurajant de mulți oameni care

aşteaptă să slăbească după ce halesc câte o ciocolată pe zi. Cică ciocolata neagră este cea mai eficientă...

Priceput?! Companiile producătoare de produse pentru slăbit sunt cele care plătesc studiile. Şi în buna tradiție ce pare că nu s-a născut în România, dar a fost adoptată cu succes, trebuie să scrii de bine pentru cel care plăteşte. Compania plăteşte nu pentru studiu ca atare, ci pentru a i se confirma ceea ce doreşte să i se confirme despre produsul pe care doreşte să-l lanseze pe piață. Dacă nu e vorba de ceva cu adevărat nociv, care să te ucidă de la primele doze, studiile vor demonstra exact ce se doreşte să se demonstreze. Poți slăbi cu dieta sau produsul minune...

După ce cercetătorii au interpretat datele studiului intervin staticienii, cei mai pricepuți din branşă. Şi aceştia doresc să trăiască; cât mai bine dacă se poate, astfel că demonstrează statistic ce se doreşte de la ei. Prea puține scrupule, prea puțin interes pentru sănătatea omului de rând. Când se trage linie la final de trimestru, firma trebuie să înregistreze profit.

Urmează promovarea în presă şi articole în reviste care de care mai „ştiințifice”. Ghilimelele sunt la locul potrivit pentru că, în foarte multe cazuri, publicarea articolului este condiționată de plata unor sume modice, nu de calitatea ca atare a articolului promovat. Cu alte cuvinte, unii se vând foarte ieftin. Şi escrocheria continuă. Totul e văzut ca o investiție ce trebuie musai să genereze profit. Şi, apelând la strategiile de marketing potrivite, succesul e garantat. Nişa e din ce în ce mai largă şi cât timp o dietă şi-a dovedit ineficiența, disperații după slăbit o să caute alta. Iar

inventatorii de profil îi aşteaptă cu braţele deschise, pentru că deja ştiau ce va urma. Nici bine nu inventează o dietă şi se gândesc deja la următoarea. Nu e vorba de progres, e vorba doar de profit. Banul trebuie să circule şi supraponderalii sunt văzuţi doar ca nişte bancomate ce trebuie uşurate mai întâi de bani. Dacă scapă şi de ceva kilograme, cu atât mai bine; sunt reclamă vie.

Diete minune există. Unele sunt chiar eficiente, dar nu toate sunt recomandate. Asta pentru că beneficiile pe care le aduc sunt adesea incomparabil mai mici decât neajunsurile pe care le provoacă.

Există diete care dau rezultate surprinzătoare. Ştiai că poţi slăbi îndopându-te cu maioneză? Maioneză adevărată, din aia cu ouă şi ulei. Pare un banc la prima vedere, însă nu e chiar aşa. Dacă te hrăneşti suficient timp cu maioneză – numai cu maioneză – să zicem vreo săptămână sau zece zile, poţi scăpa de un număr respectabil de kilograme. Şi dacă mânânci numai carne poţi slăbi, ba chiar poţi slăbi nesperat de mult. Există o dietă care se bazează pe excesul de proteină ingurgitat şi unii chiar o laudă. Numai că...

Numai că, bazându-te pe astfel de diete, nu pierzi doar kilograme. Slăbeşti cu un preţ enorm – sănătatea ta. Costul ridicat e reprezentat de rinichii distruşi de excesul de proteină, de ficatul suprasolicitat (să ţinem cont de faptul că ficatul unui supraponderal e şi aşa oricum extrem de solicitat şi poate să cedeze în orice moment). Merită?!
Aparent nicio boală nu e mai rea decât obezitatea, însă dacă-ţi distrugi organele interne, dacă le aduci în pragul colapsului vei ajunge să regreţi perioada când erai

supraponderal, dar rinichii nu te supărau (chiar) aşa tare, când ficatul tău era doar înecat în grăsimi şi nu compromis total. Până la urmă există probleme de sănătate mai grave decât câteva kilograme în plus. Sau mai multe. Chiar mult mai multe.

Da, se poate slăbi şi cu maioneză, se poate slăbi şi cu carne friptă, se poate slăbi cu exces de grăsimi sau proteină. E demonstrat ştiinţific (nu de către cei care inventează diete; e bine de ştiut) că, mâncând doar un singur aliment o anumită perioadă, vei ajunge să pierzi din greutate. Dar genul acesta de diete vine la pachet cu ravagii în organism. Cele mai multe dintre ele...

Dacă vrei să pierzi rapid câteva kilograme şi nu vrei să ajungi pe mâna specialistului în ficaţi sau a celui de rinichi, poţi încerca o dietă bazată pe fructe. Aparent, excesul de vitamine nu are cum să strice. Să ştii însă că şi astfel de excese pot fi dăunătoare, dar nu fac atât de mult rău ca dieta cu maioneză sau cea care se bazează exclusiv pe grătare din ceafă de porc.

Nu contează ce fruct alegi, important e să te limitezi la el. Dacă ai ales mărul, baftă multă, să ştii că e o alegere înţeleaptă. Şapte până la zece zile te hrăneşti doar cu mere şi o să constaţi că au dispărut câteva kilograme.

Unii preferă pepenele verde. Eu unul sunt adeptul strugurilor. Am slăbit cu ajutorul lor. De mai multe ori.

Dacă te interesează şi ai încredere în ceea ce-ți spun, îți recomand dieta cu struguri.

Nici nu e greu de pus în practică. Poate fi aplicată în orice perioadă a anului, dar cred că suntem de acord privitor la faptul că cel mai potrivit anotimp este toamna.

Toamna, normal! Atunci când se coc strugurii şi se găsesc din abundență pe orice tarabă. Şi sunt şi mai ieftini, aşa că de ce să nu profităm de situație?

Dieta cu struguri nu e dificil de urmat, dar, înainte de a trece la regimul propriu-zis e indicat să ai parte de o perioadă de acomodare. Sau de pregătire; depinde cum vrei să-i spui.

Tu poți să-i spui cum vrei, dar în acea perioadă de pregătire pentru adevărata provocare a dietei este bine să mănânci din ce în ce mai mulți struguri. Nu doar struguri, ci cât mai mulți. Asta pentru a-i da de veste organismului tău despre ceea ce-l aşteaptă. Să nu fie luat prin surprindere şi să te trezeşti cu nişte efecte adverse de toată frumusețea (dacă cineva poate vedea ceva frumos în aceste efecte în mod sigur nu a avut vreodată de-a face cu problemele digestive pe care le presupune începerea bruscă a unei cure cu struguri).

După o perioadă de pregătire de vreo trei-patru zile, treci doar pe alimentarea cu struguri. Doar struguri, nimic altceva. Bineînțeles, te hidratezi, dar ai grijă să faci asta doar cu apă, nu cu lichide bahice. Alcoolul este exclus în cura cu struguri (de fapt e bine să excluzi alcoolul din orice

cură. Şi mai bine e să-l excluzi complet din viața ta). La fel şi cafeaua. Dacă e fără zahăr mai merge, dar dacă nu suporți cafeaua amară mai bine te abții.

Strugurii fac minuni. Pierzi câte un kilogram pe zi din cauza lor sau chiar mai mult dacă ai de unde. Şi partea interesantă şi demnă de luat în seamă e că nu te încearcă senzația aia de foame crâncenă care e efectul secundar al majorității curelor de slăbire. Poți ingurgita câți struguri vrei şi de câte ori vrei. Nu există oprelişti. Cu cât mănânci mai mulți cu atât se reduce burta.

Personal am încercat cura cu struguri pe la douăzeci şi şapte de ani, pe vremea când mă apropiam periculos de limita celor optzeci şi aproape nouăzeci de kilograme. În zece zile am pierdut mai bine de zece kilograme şi am slăbit atât de dramatic încât a trebuit să-mi reorganizez garderoba. Sacoul din facultate – pe care îl mai păstrez şi acum în amintirea vremurilor trecute, chiar dacă s-a demodat – m-a încăput ca în anii studenției. Nu m-am afişat cu el pe stradă, dar am fost bucuros să-mi dau seama că mă cuprindea şi chiar mai era ceva loc.

Numai că... Numai că succesul n-a fost de durată. Am slăbit evident, dar n-am reuşit să mențin greutatea şi cu timpul nu numai că m-am apropiat de nouăzeci de kilograme, dar am reuşit să le şi depăşesc. Am depăşit şi bariera celor nouăzeci şi cinci, iar peste sută am trecut fără niciun efort. Şi aşa mai departe...

Am reîncercat cura cu struguri – de fapt pe miraculoasa cură mă bazasem atunci când am privit cu detaşare cum cântarul geme sub greutatea mea din ce în ce mai mare. Nu contează că se depune; de-abia aştept să vină toamna să dau iama în vie. Strugurii o să mă scape de belele.

Însă socoteala de la masa supraponderalului nu se potriveşte cu cea din vie. Organismul meu, avertizat asupra faptului că strugurii îi topesc kilogramele de grăsime, a cotracarat efectele următoarelor cure cu materie primă viticolă. Nu ştiu cum i-a reuşit figura, dar i-a reuşit, există o explicație ştiințifică pentru asta. Nu numai că nu am mai slăbit, dar mă chinuia o senzație acută de foame încât am cedat şi m-am ocupat de conținutul frigiderului şi nu de comorile de pe corzile de vie.

Câțiva ani cura cu struguri a avut eficiența clopotului bătut la urechea surdului. Abia după zece ani am reuşit să obțin efecte evidente în urma unui regim bazat exclusiv pe struguri. Am ajuns iar la „pierderi” de un kilogram pe zi. Dar de data aceasta eram pregătit pentru etapa următoare a războiului.

Cura de struguri e minunată. E recomandabil să dureze şapte până la zece zile. Personal nu recomand nimănui să o lungească mai mult. E un efort pentru organism, chiar dacă nu pare, chiar dacă nu te resimți foarte tare după regimul bazat exclusiv pe struguri. Dar corpul tău s-ar putea să fie de altă părere şi să-ți facă o figură aşa de urâtă încât să se lase cu spitalizare sau chiar mai rău. Ştii la ce mă refer atunci când spun că mai rău, nu? Prin urmare e bine să

eviți excesele. Din cauza lor ai ajuns unde ai ajuns şi dacă nu renunți la ele... Ştii despre ce vorbesc, nu?

Da, e demonstrat ştiințific, dar mai ales pe pielea subsemnatului că dieta cu struguri te slăbeşte. Efectele secundare – să le spunem aşa acelor probleme ce apar pe timpul administrării strugurilor – nici nu sunt aşa de greu de suportat. O uşoară senzație de sfârşeală, dar şi eventual una la fel de uşoară de oboseală; nu e chiar simplu să treci de la un regim bazat pe mâncare adevărată la unul în care singura opțiune e reprezentată doar de struguri. Dar Foamea, cel mai temut cavaler al regelui Grăsime (cel cu care eşti în conflit de viață şi de moarte) o să se țină departe de tine.

Pe bune, senzația de foame nu te prea încearcă atunci când faci cură de struguri. Am simțit-o pe pielea mea şi mi-au mai spus-o şi cei cărora le-am recomandat să slăbească plimbându-se prin vie sau aprovizionându-se de la piață; depinde de unde face fiecare rost de strugurii necesari. Nu-ți este foame cât timp faci cură de struguri. Dar dacă, totuşi, Foamea are curajul să te necăjească, nu trebuie decât să mai înghiți câțiva ciorchini şi o să bată în retragere.

Alte efecte secundare? Să spunem că acestea depind doar de corpul şi metabolismul fiecăruia. Şi de suferințele cu care se confruntă fiecare individ în parte. Specialiştii nu recomandă cura cu struguri celor care suferă de colită. Eu unul sufăr de colită şi mai am şi sindrom de colon iritabil. La prima vedere n-ar fi trebuit să mă apuc de aşa ceva şi recunosc că responsabilă pentru decizia de a mă apuca, totuşi, de cură, a fost o doză sănătoasă de prostie şi iresponsabilitate. Dar

eram disperat, kilogramele mă apăsau din ce în ce mai mult şi mi-am spus că merită să risc. Mi-am promis că, dacă nu mă simt bine, voi renunța la regimul bazat exclusiv pe struguri.

Nu s-a întâmplat nimic rău, dar trebuie să admit că existau nişte riscuri. Cei care au făcut studii pe marginea acestui regim nu l-au interzis de florile mărului celor care au colită. Sau poate că medicii mi-au greşit diagnosticul...

Oricum, dacă ai diabet e bine să te ții departe de cura cu struguri. Poți încerca una bazată pe lămâi, dar mai cuminte este să vorbeşti cu medicul înainte de a te apuca de aşa ceva. Asta pentru că nu e de glumă cu diabetul. Chiar nu e de glumă. Eu unul am ajuns până pe marginea prăpastiei numite Diabet. Am reuşit să mă îndepărtez de hăul care se căsca la picioarele mele şi mi-am promis să mă țin cât mai departe.

Unii au parte de scaune diareice ceva de speriat (se pişă pe fund, vorba unui amic căruia i-am recomandat cura de struguri şi a şi încercat-o cu rezultate remarcabile, dar şi efectul secundar pomenit) alții se constipă de groază. E cam greu de crezut că te poți constipa halind numai struguri (având în vedere că au un conținut mare de apă şi vitamine astfel de probleme ar trebui să fie excluse), dar se întâmplă. Am pățit-o personal, deci ştiu că se poate. Strugurilor le cam lipsesc fibrele, mai exact.

Pentru orice eventualitate, în perioada cât eşti la regim de struguri, este recomandat să iei câteva suplimente minerale.

Strugurii conțin multe chestii utile metabolismului tău pus pe debarasare, dar sunt cam săraci în magneziu (unii sunțin că au un conținut bogat de calciu, însă eu nu mă iau după mintea lor, aşa că suplimentez cu calciu de fiecare dată când fac dezmăț bazat exclusiv pe struguri sau pe alte fructe; două-trei pastile de calciu-magneziu nu au cum să strice).

Orice fruct este binevenit şi eficient, dar diabeticii trebuie să se ferească de fructele cu un conținut prea mare de zahăr. Nu cred că e cazul să dau detalii suplimentare.

Eficientă şi plăcută este cura cu pepene roşu. Nici pepenele galben nu este de lepădat când vine vorba de făcut curățenie în jurul mijlocului.

Cura cu varză? Merge... Însă te lasă cam hămesit...

Dacă nu te dai în vânt după fructe şi legume – e bine să faci, totuşi, un efort în această direcție – poți încerca o cură cu grâu. Categoria arpacaş. Grâul fiert, la care se adaugă ceva dulce şi... Personal, folosesc miere de albine în loc de zahăr, dar numai după ce grâul a fost fiert. Asta pentru că temperatura ridicată duce la formarea unor toxine în mierea de albine. Din această cauză nu e recomandat să-ți îndulceşti cafeaua cu miere de albine, însă vă spun sigur că e de preferat mierea zahărului.

Aparent nu prea are logică, nu-i aşa? Sunt sigur că mulți vor ridica problema următoare: nu cumva grâul are gluten?

Glutenul... Treaba aia care se găseşte în pâinea de care ți s-a recomandat să te ții cât mai departe.

Răspuns corect? Nu...

Grâul nu conține gluten. Pe piață există o mulțime de produse despre care se spune că nu conțin gluten, deşi la baza lor stă făina de grâu. Aparent, o escrocherie – nu ar trebui să ne mire prea mult având în vedere în ce lume trăim. Însă s-ar putea să fie adevărat.

Glutenul nu se găseşte în făina de grâu, ci este un produs al procesului de dospire la care este supus aluatul. Atunci când intervine drojdia, două enzime din făină se combină şi din această unire neruşinată rezultă pârdalnicul de gluten. A trebuit să lucrez mai bine de un an la o fabrică de produse lipsite de gluten pentru a afla asta. Nemții ştiu mai bine...

Poți încerca orice cură cu fructe şi legume atâta timp cât respecți câteva reguli. În primul rând nu te aştepta la minuni. Adică nu aştepta ca doar cura respectivă să te scape de coşmarul care amărăşte viața supraponderalului. Greul începe abia după ce termini cura; e mai simplu de alungat kilogramele decât să le împiedici să revină.

În al doilea rând nu lungi cura mai mult de zece zile. Asta pentru că eventualele beneficii o să fie surclasate în cel mai evident mod posibil de dezavantajele cât se poate de sigure. Corpul tău nu o să reziste foarte bine unui regim prea îndelungat. Are şi el nevoie de un pic de proteină, de ceva grăsimi, de zaharuri şi multe altele. Să-l privezi prea mult

timp de prezența lor înseamnă să-l forțezi să ia măsuri disperate în clipa în care îi vor fi accesibile. Şi una dintre acele măsuri disperate se numeşte depozitare. Partea cu adevărat nasoală e că depozitul eşti chiar tu. Perspectiva asta nu ar trebui să te încânte deloc.

În al treilea rând nu trebuie să te bazezi doar pe curele de fructe sau dietele pe care ți le poate impune un medic nutriționist ori le urmezi tu, după ureche, din disperare. Trebuie să ajuți corpul nu doar să slăbească, ci şi să se mențină, iar treaba asta e legată de niscaiva sport. Nu te lăsa doar în baza dietei, nu te plânge doar că suferi de foame şi ai senzația de gol în stomac şi nu profita de asta pentru a te tolăni pe canapea cu afurisita de telecomandă în mână. Nu... Fă ceva mişcare. Mişcare în adevăratul sens al cuvântului. Mişcare ajută mult mai mult decât dieta.

În al patrulea rând (da, există şi un al patrulea rând) nu te mai lua după tâmpeniile de pe internet. Nu există pastile minune, nu există prafuri minune, nu există tratament pentru obezitate care să nu presupună şi efecte secundare, iar acestea sunt adesea mult mai grave decât afecțiunile pe care le aduce greutatea în plus. De asemenea, nu există slăbire atât de rapidă precum spune reclama. Reclama e reclamă, nu ține cont de sănătate şi etică, ci doar de bilanțuri contabile, de profit şi cifre de afaceri. E atâta cinism în acest mecanism al mercantilului încât omul a ajuns să fie considerat doar un bun ca oricare altul, unul care trebuie să producă bani chiar dacă prețul pentru aceşti bani este sacrificiul de sine. Te sfătuiesc să nu le faci jocul celor care nu dau doi bani pe tine sau pe sănătatea ta şi pentru care grăsimea de pe abdomenul tău e doar motivul pentru care şi-au propus să te escrocheze.

ACUM ŞI CÂTE CEVA DESPRE SPORT

O viață sportivă face minuni; e cel mai minunat mijloc de a lupta contra grăsimilor. Bine, excluzând situația în care eşti luptător de sumo. Dacă specialitatea ta e să fii un soi de buldozer uman echipat doar cu un fel de prosop care trebuie să ascundă ceea ce nu trebuie musai să vadă publicul, atunci prietene e clar că ai luat cartea asta doar să-ți bați joc de mine.

Dar nu-i bai, ai auzit de treaba aia cu cine râde la urmă râde mai bine? La un moment dat, cu toate medaliile şi diplomele strânse pe cercul ăla în care se desfăşoară ostilitățile la sumo, medicul o să-ți dea de ales. Ori slăbeşti, ori faci rost de un coşciug pe măsură. Şi atunci poate o să-ți aduci aminte de cărțulia asta.

Adevărat, sportul este inamicul grăsimilor mai ceva ca acel detergent de spălat vase care nu lasă grăsimi nici aici, nici aici. Metabolismul unui sportiv face față cu brio la asaltul grăsimilor pe care le arde pentru a le transforma în energia necesară obținerii performanțelor în arenă sau măcar pentru antrenamente.

E la fel de adevărat că mulți sportivi, după ce renunță la activitate, ajung să suporte povara kilogramelor. Faptul că nu-şi mai supun corpul la antrenamente intense, dar continuă să se alimenteze ca şi cum ar face-o, este înțeles de corpul lor într-un mod ce se va lăsa cu consecințe neplăcute – am tot spus despre corpul uman că are tendința de a lua decizii pe care mintea noastră nu le poate înțelege

întotdeauna. Spune mintea ceva, dar corpul nu ascultă (n-ar fi minunat să slăbim numai prin puterea minții?).

Dar să-i lăsăm pe sportivi în pace. Eventual şi pe foştii sportivi dacă nu te numeri printre ei. Să ne ocupăm de problema ta.

Sportul te ajută să slăbeşti. Ți-o spune medicul, ai citit-o şi chiar şi tu eşti de acord că sportul te poate scăpa de kilograme. Numai că...

Evident, există un amănunt de care trebuie să ții seama. Tu eşti ditamai omul, dar cea mai mare parte a ființei care eşti e formată din grăsime. Ce sport poți să faci tu aşa încât să scapi de surplusuri? Sumo?! (că tot am amintit despre acest sport). Personal nu mi-am dorit vreodată să mă văd pe o rogojină de sumo şi nici nu i-am invidiat pe luptătorii care practică acest sport. Da, eram fascinat de Piedone, dar trebuie să admitem că Bud Spencer avea dimensiuni cu mult mai rezonabile.

Ce sport să practici tu, ca supraponderal? Tenis? De masă sau de câmp?

Bănuiesc că o să înclini spre tenis de masă. Aparent e mai potrivit pentru un individ corpolent. Dar ce te faci când mingea de ping-pong aterizează şi trebuie să te apleci după ea? Chiar dacă nu mai am kilogramele de altă dată eu unul evit să mă aplec. Din perioada când eram supraponderal am rămas cu nişte probleme la coloană şi nu vreau ca acele probleme să devină PROBLEME. Faptul că cineva – poate

mai în vârstă ca mine şi eventual cu ceva kilograme în plus – reuşeşte să se aplece mult mai eficient decât mine mă lasă rece. Nu stârneşte invidie, nu mă motivează să încerc să-l depăşesc sau măcar să-l ajung. Nu mă pot apleca decât până la acel punct în care îmi pot atinge genunchii? Atât mă aplec, asta e!

Tenis de câmp?

Această sugestie e mai degrabă o glumă nesimțită decât un sfat demn de luat în seamă. Tu, care eşti ditamai omul şi abia te mişti să joci tenis. Păi tenisul de câmp presupune alergătură în stânga şi-n dreapta, înainte şi înapoi, nemaivorbind de lovitul mingii cu racheta. E un sport minunat pentru cei care îşi pot permite să-l practice, dar chin adevărat pentru cei care nu dispun de condiția fizică necesară. Aşa că mai bine te laşi de tenis de câmp înainte să începi. Plus că e şi riscant, e foarte periculos pentru sănătate.

Da, e periculos. Ca supraponderal eşti expus la prăbuşiri. Nici nu trebuie să faci vreun efort în direcția asta. Un pas greşit, un avânt prost controlat şi ai toate şansele să te prăbuşeşti cât eşti de mare pe terenul de tenis sau te poți alege cu o entorsă, cu ligamente secționate sau chiar cu o fractură încă înainte de a atinge pământul. Şi nici contactul cu pământul nu este de ignorat. Fiecare kilogram pe care-l porți în plus se va întoarce împotriva ta sporind forța impactului şi mărind proporțiile daunelor.

Dacă cineva cu greutate firească îşi poate permite să cadă fără să rişte prea mult, în ceea ce te priveşte o simplă căzătură te poate trimite pe patul de spital. Secția de Ortopedie, să fim mai precişi. Şi la starea ta de sănătate numai de imobilizare în aparat ghipsat nu ai nevoie.

Însă, pe când căutam să slăbesc cu ajutorul sportului, am cunoscut câțiva „specialişti” care recomandau cu căldură tenisul de câmp. Cică e mare consumator de calorii şi, prin urmare, grăsimea dispare văzând cu ochii atunci când pui mâna pe racheta potrivită. Adevărat. Şi nu prea...

Tenisul consumă calorii. Chiar foarte multe, însă, atunci când vine vorba despre slăbit, trebuie să avem în vedere mai multe aspecte şi unul dintre cele mai importante e legat de capacitatea de mişcare a supraponderalului şi de riscurile la care se supune. Mai bine pas!

Totuşi, poți juca tenis de câmp cu peretele. Ai avantajul că dozezi forța loviturii pentru tine; mingea nu-ți este servită de un adversar care ține neapărat să se laude că iar te-a bătut la tenis. Sau încearcă badmintonul. Cu cineva care doreşte să te ajute să slăbeşti. Adică o să te menajeze; nu se va strădui să te „bată” pe teren.

Fotbal?

Nici măcar nu te-ai gândit. Şi nici nu e cazul să te gândeşti. Cine să-şi dorească în echipă un supraponderal care abia se mişcă?

Nu, nu ai loc în echipă, dar dacă ai jinduit cândva să devii un Gică Hagi sau un Lăcătuş ori vreun Roberto Carlos poți încerca să loveşti uşor într-o minge pe care să o plimbi de la un capăt la altul al terenului de sport. Atâta poți, atâta faci. Te mişti şi tu cum poți. Pentru că adevăratul inamic al grăsimii este mişcarea. Şi cât timp te mişti lupți. Şi cât timp lupți bătălia nu e pierdută.

Sala de forță

Sala de forță!? E o idee bună cât timp ştii câte ceva despre lucrul cu greutățile. Dacă nu ai nicio treabă şi abia de când slănina a început să te sufoce te-ai gândit că nu ar fi rău să păşeşti într-o sală de forță, e recomandat să ceri sfatul unui specialist. Al unui specialist în adevăratul sens al cuvântului, nu un deştept de pe internet care vrea doar să facă trafic şi bani, nu să ajute cu adevărat pe cineva.

Din păcate, specialiştii capabili să-i ajute pe supraponderalii care iau cu asalt sălile de forță sunt foarte puțini şi cer şi multe parale, prin urmare e posibil să ai de căutat la capitolul ăsta şi, chiar dacă găseşti, e posibil să nu poți plăti. Dar dacă nu găseşti pe nimeni capabil să te ajute, nu dispera. Trebuie doar să ții cont de câteva aspecte:

Evident, nu eşti atlet, aşa că nu încerca să te comporți ca atare. Nu te duci la sală să impresionezi pe careva cu forța ta – să ştii că, în ciuda aparențelor, ai ceva forță fizică în tine – ci pentru a-ți îngriji sănătatea. Prin urmare, lucrează cu greutățile potrivite. Nu ridica mai mult decât îți permite

organismul, nu încerca să manevrezi o greutate mai mare doar pentru că orgoliul sau mintea îți spun că o poți face.

Alege greutăți cu care poți face cel puțin opt sau zece repetări. Nu cel mult, ci cel puțin. Asta pentru că, în ceea ce te priveşte, tu te afli la sală pentru a arde grăsimi, nu pentru a dezvolta forța (de regulă, când lucrez pentru dezvoltarea forței apelez la acele greutăți care nu-mi permit mai mult de cinci repetări), prin urmare faci ceea ce trebuie făcut. Cel puțin opt repetări, dar nu mai mult de cincisprezece. Şi nu uita să respiri corect. Inspiră atunci când ridici greutatea şi expiră atunci când aceasta coboară.

E de preferat ca în primele luni, până încep să se vadă rezultatele, să nu te atingi de greutățile clasice, adică de haltere şi gantere. Mânuirea lor presupune ceva mai mult talent decât îți imaginezi (greutatea trebuie stabilizată din toate părțile şi dacă nu ai deloc experiență ai toate şansele să scapi haltera atunci când lucrezi la bancă, iar afurisitele de greutăți nu se prăbuşesc niciodată pe pardoseală, ci îşi amortizează căderea pe oasele tale). Apelează la aparate. E drept că acestea limitează mişcarea, în schimb asigură o cursă corectă şi prezintă o siguranță mai mare în exploatare (riscul mai scăzut de accident trebuie neapărat luat în calcul, mai ales dacă nu ai mai lucrat până acum într-o sală de forță). După ce o să te prinzi cum vine treaba, după ce o să capeți o anume dexteritate poți trece la exerciții cu haltere şi gantere.

Personal iubesc sala de forță. Chiar dacă avariile personale nu-mi permit să mai fiu ce am fost odată abia aştept să mânuiesc ganterele şi halterele. Mă ajută enorm când vine

vorba de ținut kilogramele la distanță – pentru moment, asta e problema mea; nu mai am treabă cu slăbitul. Cum spuneam, prefer să fac cel puțin opt repetări pe serie şi niciodată nu fac mai puțin de treizeci de serii pe antrenament. Lupta cu „fiarele” îmi dă energie şi mă face să mă simt de milioane.

Ai grijă să nu cazi în capcana lui „mai mult e mai bine”. E firesc să te pricopseşti cu febră musculară după un antrenament la sală, dar e nefiresc ca aceasta să persiste foarte mult. De asemenea, să nu prelucrezi aceeaşi grupă de muşchi la un interval mai mic de patruzeci şi opt de ore. Începe cu greutatea care ți se potriveşte, continuă cu greutatea care ți se potriveşte. Nu trebuie să te simți umilit de faptul că unii ridică mai mult decât tine, deşi sunt aşa de uscați că-i ia vântul. Tu ocupă-te de sănătatea ta, nu te-ai dus la sală să demonstrezi cât eşti de grozav, ci să devii grozav.

Munceşte, transpiră, slăbeşte... Nu e nimic mai grozav decât treaba asta...

SALĂ VS MULTIFUNȚIONALUL DE ACASĂ

Mulți dintre cei care şi-au propus să slăbească apelând la resursele sălii de fitness au descoperit destul de curând că nu prea îşi pot permite să o frecventeze atât de des precum merită. Ne place sau nu să recunoaştem, fiecare dintre noi are un program la serviciu. Şi programul respectiv îți cam mănâncă timpul. Când vine vorba de mers la sală parcă nu te poți prezenta oricum. Faci un duş preventiv, pentru că nu

intenționezi să muți nasurile din loc, te îmbraci corespunzător... Te aranjezi un pic... Chestii care halesc minute prețioase. Astfel, dacă nu dispui de un buget de timp generos, există toate şansele să renunți. Frate, nu mă duc azi pentru că până mă spăl, până mă schimb, până... Şi n-am decât o oră la dispoziție. Lasă, poate merg mâine...

În aceste condiții unii fie renuță, fie apelează la unul dintre multifuncționalele din oferta magazinelor de sport care au câte ceva de vândut fiecăruia dintre noi. Unde mai pui că un astfel de multifuncțional este relativ ieftin şi poate fi utilizat pentru o mulțime de exerciții. Aparent, varianta ideală pentru că, dacă-l ai în casă, poți să-l utilizezi de câte ori ai un minut liber.

Însă necazul cu multifuncționalele e faptul că, deşi sunt bune la toate, nu-s prea grozave pentru nimic. Să nu ignorăm faptul că aparatele din sala de forță costă, în parte, mult mai zdravăn decât multifuncționalul din sufragerie. Un aparat dedicat unui muşchi sau grupe de muşchi are o valoare de inventar de câteva ori mai mare decât multifuncționalul bun la toate. Asta ar trebui să ne dea de gândit? Evident...

Multifuncționalele nu sunt prea grozave când vine vorba de calitate. Se strică repede – am deținut nu doar un multifuncțional, ci mai multe până mi-am dat seama cum stă situația – şi utilizarea lor nu e eficientă decât în mică parte. Există multifuncționale grozave, dar prețul lor e sensibil mai mare decât îți poți permite.

Dacă ai spațiu în casă şi ceva parale, achiziționează un aparat multifuncțional sau chiar mai multe, dar să fie furnizate de o firmă specializată în fiare, nu de la magazinul care vinde tot ce se poate în materie de sport.

Însă contabilul din mine recomandă sala de forță. Acolo oferta de aparate e ofertă, iar mentenanța nu te priveşte pe tine – nu ai idee cât de repede se strică multifuncționalele din bătătură. E drept că sala e mai cronofagă, însă trebuie să-ți faci timp pentru mişcare. Eşti obligat la asta şi nu mai căuta scuze, că nu ține... Tu trebuie să slăbeşti, deci fii ceva mai responsabil. Nu mai inventa motive şi du-te la sală. Acolo ai cam tot ce-ți trebuie şi, în plus, găseşti şi băieți dispuşi să te ajute. Mai socializezi cu unul, cu altul, şi afli cum se execută corect un exercițiu, ce exercițiu se recomandă sau nu se recomandă pentru o grupă de muşchi. Veteranii ştiu mai bine decât toți teoreticienii de pe fața pământului şi-ți pot oferi gratis consilierea de care ai nevoie. Trebuie să ai în vedere numărul de repetări pe serie. Care, cum spuneam, trebuie să fie între opt şi cincisprezece. Pot fi chiar mai multe repetări, dar încearcă să respecți recomandarea asta.

Cât despre multifuncțional, sunt sigur că ai văzut măcar odată, aflat în vizită la cineva, multifuncționalul transformat într-un cuier cam prea costisitor. Acum ceva ani mi-am cam surprins prietenii cu astfel de imagini. Şi, spre ruşinea mea, recunosc că am vândut aparatele respective unor amatori de chilipiruri. Despre care bănuiesc că le-au utilizat cam la fel cum am făcut-o eu.

MERSUL PE JOS – TRATAMENTUL MINUNE

Se spune despre mersul pe jos că face piciorul frumos. Aşa o fi, dar depinde din ce unghi priveşti problema picioarelor. Personal văd mersul pe jos cu alți ochi şi anume drept cel mai ieftin şi sănătos mod de a-ți păstra atât greutatea ideală, cât şi sănătatea. Din acest punct de vedere picioarele sunt cele mai importante organe ale corpului. Folosite corect şi constant picioarele nu doar ajută corpul să elimine grăsimea, dar contribuie la îmbunătățirea sănătății la modul general şi la instalarea stării de bine.

Sănătatea stă în picioare; un om sănătos este, în primul rând, un om care-şi foloseşte picioarele cu cap. Şi când spun asta nu mă refer la acționarea pedalelor de frână, accelerație şi ambreiaj.

Mersul pe jos este cel mai eficient mijloc de a elimina kilogramele nedorite, dar şi de a le ține la distanță. Şi unde mai pui că are toate calitățile. E la îndemâna oricui, nu necesită antrenamente sau deprinderi speciale – până la urmă fiecare dintre noi ştie să păşească încă din copilărie. Pentru a practica mersul pe jos nu e necesar cine ştie ce echipament. Sunt de ajuns o pereche de pantofi sport, dar te sfătuiesc să nu arunci prea multe parale pe ei. Şi modelele ieftine sunt la fel de eficiente ca cele scumpe (bine, unele modele ieftine o să cedeze cât ai bate din palme); faptul că ai pantofi de sute de euro în picioare n-o să te ajute prea mult dacă nu-ți foloseşti picioarele.

Eventual un trening ceva mai lejer, o sticlă cu apă pentru a preveni deshidratarea şi eşti gata de drum... Numai beneficii cu mersul pe jos. Nu costă, nu presupune abilități

deosebite, nu poluează şi e sănătate curată. Şi nu are efecte secundare, iată un avantaj ce nu trebuie ignorat.

Conform părerii specialiştilor pentru a scăpa de povara unui kilogram este necesar să arzi (aşa spun ei şi nu sunt departe de adevăr) vreo 7000 de calorii. Nu există un consens general, dar hai să presupunem că e vorba de vreo şapte mii. Dacă vrei să fii mai uşor cu un kilogram trebuie să faci în aşa fel încât diferența dintre caloriile arse şi cele asimilate să fie de 7000. Arzi mai mult decât asimilezi, doar ai de unde (din câte îmi dau seama).

Caloriile sunt arse de diferite activități – unele le-am prezentat mai sus – dar să analizăm puțin cam ce se arde în cadrul celei mai comode şi ieftine activități de ars calorii; drăguțul de mers pe jos.

În ceea ce priveşte arsul caloriilor prin metoda mersului pe jos am o veste oarecum bună pentru tine. Spun oarecum pentru că... Mă rog, las judecata la latitudinea ta.

O persoană care se bucură de greutatea ideală o să ardă vreo optzeci de calorii la fiecare kilometru parcurs. Un supraponderal arde de trei ori mai mult „combustibil" pentru aceeaşi distanță. Şi nu e vorba de sute de kilograme în plus. Dacă ai vreo douăzeci de kilograme peste ceea ce consideră specialiştii că e normal topeşti mai bine de două sute de calorii pe kilomentru. Ai treizeci? Păi eşti spaima caloriilor când te pui în mişcare.

Mda, e o veste relativ bună. Cu cât eşti mai corpolent cu atât arzi mai multe calorii. Dar cred că ți-ar conveni să arzi cât mai puține atunci când te pui în mişcare. Asta ar presupune un deplasament mult mai mic, unul de care, pentru moment, nu dispui.

Zece kilometri de mers pe jos pot ajuta un supraponderal să ardă vreo 3500 de calorii sau chiar mai bine (depinde de surplus) şi asta fără costuri suplimentare.

Însă mersul pe jos nu te scapă numai de kilogramele în plus. Îmbunătăţeşte circulația (sângelui, nu pe cea de pe drumurile din România) şi activitatea inimii. E de ajutor şi pentru plămâni, aceştia fiind puşi în situația de a rula ceva mai mult aer decât de obicei.

Per ansamblu, numai avantaje. Simplu – poate nu foarte uşor – şi repede.

Să mergi pe jos nu presupune mare inginerie. Te încalți – dacă nu te poți apleca e bine să faci rost de nişte espadrile sau alt tip de încălțăminte care se „încalță singură”(de fapt, genul de încălțăminte de care nu te poți lipsi) – şi ieşi pe stradă. Îți stabileşi o direcție şi începi să păşeşti într-acolo.

E de presupus că începutul va fi greu. Poate foarte greu dacă eşti tipul care iubeşte confortul canapelei şi a dezvoltat un soi aparte de alergie când vine vorba despre mişcare. Da, ce să spun? Unii dintre semenii noştri şi-au cam pierdut obişnuița mersului pe jos. Distanța de jumătate de kilometru sperie şi e considerată numai bună de parcurs cu

maşina, iar asta nu o spun doar supraponderalii. Asta în condițiile în care adesea distanța respectivă poate fi parcursă în vreo cincisprezece minute pe jos (de către un supraponderal, să fim bine înțeleşi; unui tip uscat îi sunt necesare doar vreo cinci-şase minute) şi în jumătate de ceas cu maşina. Păi nu sunt bune şi ambuteiajele la ceva?

Când eram copil străbăteam cel puțin douăzeci de kilometri pe zi şi mai prestam şi ceva muncă fizică la care se mai adăugau şi ore bune petrecute alergând după minge. După ce m-am specializat în acumulat kilograme peste kilograme am cam început să mă tem de distanțe. Există maşină, există tramvai sau microbuz, de ce să-mi mai obosesc picioarele?

Da, am încercat să-mi protejez picioarele, iar acestea s-au răzbunat. E un fel de-a spune (ca în cazul rinichilor amicului de mai sus). Picioarele nici nu s-au răzbunat şi nici nu m-au trădat. A fost vorba doar de neglijența mea. Neglijența față de sănătate, față de acumularea din ce în ce mai alarmantă a kilogramelor. Neglijența față de un stil de viață mai sănătos care nu presupunea decât foarte puține schimbări.

Dar când kilogramele lăsau impresia că au câştigat bătălia am redescoperit plăcerea mersului pe jos.

IA-O ÎNCET!

Ca şi în cazul altor activități fizice a căror menire este să te facă suplu e recomandat să o iei încet. Nu încerca să

recuperezi într-o singură plimbare zecile şi sutele de ore de nemişcare.

Începe cu cât poți. Dacă nu poți face mai mult de trei sute de metri în prima zi, atunci limitează-te la cei trei sute de metri pe care-i poți face. Asta în prima zi. Şi în următoarele şase. Oferă corpului tău ocazia de a se acomoda cu noul regim de mişcare. Mai ales dacă, până să te apuci de păşit, canapeaua a fost cel mai bun prieten, iar televizorul cel mai comod mijloc de divertisment.

Începutul e mai greu, dar o cură de slăbire radicală începe cu primul pas. Uneori la modul propriu. Păşeşte cât poți în prima etapă. Nu exagera deoarece e foarte posibil să te pricopseşti cu o nesuferită febră musculară care te va împiedica să te mişti câteva zile şi va acționa în mod negativ asupra psihicului din dotare. Când te doare fiecare muşchi din corp (cu ocazia asta o să descoperi că ai o droaie de muşchi), chiar şi cei pe care nu i-ai utilizat atunci când ai început să mergi, parcă nu-ți mai vine să refaci experiența. Genunchii tăi vor avea şi ei ceva de urlat, la fel şi gambele. Şi atunci, când fiecare centimetru din supraponderala ta alcătuire urlă de durere e posibil să cedezi. Să îți spui că e mai greu să slăbeşti decât să accepți o viață alături de toate kilogramele de care ți-ai propus inițial să scapi. Poți ajunge chiar la depresie şi în loc să te debarasezi de bagajul nedorit te poți trezi cu acumulări şi mai mari.

Pentru a evita astfel de probleme e recomandat să începi cu începutul. Adică lejer. Acordă-i corpului răgazul necesar să se acomodeze cu noul regim de viață şi mişcare. Şi după ce

ai constatat că muşchii nu te mai dor atunci când termini plimbarea şi nici a doua zi, treci la etapa următoare.

MĂREŞTE DISTANŢA, GRĂBEŞTE RITMUL

De îndată ce corpul tău a acceptat că ţi-ai pus în cap să te mişti pentru a-l scăpa de încărcătura nedorită e cazul să treci la etapa următoare. Şi e bine să nu amâni prea mult. Ai mers cât ai putut timp de şapte zile? Foarte bine, acum e momentul pentru pasul următor. Tot la modul propriu.

E important de ştiut – şi de acceptat – că fiecare corp are particularităţile lui de care trebuie să se ţină seama. Unele corpuri reacţionează mai repede, altele mai încet. Unele se adaptează foarte dificil, pe altele scrie „adaptabil încă de la început". Însă majoritatea celor care au trecut prin chinurile slăbitului pas cu pas (înainte de a mă apuca de scris am probat metoda nu doar pe propria piele – cu ea am început – ci şi pe altele; din păcate erau destul de multe la îndemână) sunt de acord că după şapte zile corpul pricepe câte ceva şi pericolul febrei musculare s-a îndepărtat cu coada între picioare.

Uneori şapte zile nu sunt suficiente, dar categoric zece sunt mai mult decât necesarul. Dacă nu te simţi pregătit după o săptămână mai adaugă încă trei zile, dar nu mai mult.

Acum, ţinând cont că în corpul tău s-a dat alarma şi a început adaptarea nu ai niciun motiv să mai aştepţi. Mai ales că vei constata schimbări pozitive chiar după această primă săptămână. Parcă nu mai gâfâi cum gâfâiai, nu? Ai

observat că atunci când ieşi din casă pentru plimbare nu mai eziți ca în prima zi, nu e chiar aşa de greu să-ți faci „tura”? Respiri mai bine şi dormi mai bine? Un început minunat care prefigurează schimbări şi mai minunate. Se poate şi mai bine... Chiar foarte bine.

Bine, nu chiar tot ce ți se întâmplă e minunat. Pe lângă efectele pozitive e foarte probabil să constați că ți-a crescut şi pofta de mâncare. Corpul, pus în situația de a se adapta unui regim care e posibil să-i fie complet necunoscut, va reclama alimentare consistentă. Dacă vrei să reuşeşti mai bine te lipseşti. Despre trucurile privind alimentația ceva mai încolo. Nu foarte departe.

Măreşte distanța parcursă. Cu fiecare zi sau măcar odată la două-trei zile. Ai făcut câte un kilometru pe zi în prima săptămână? Încearcă să dublezi distanța în săptămâna următoare. Pas cu pas, zi de zi, măreşte numărul paşilor, măreşte distanța. E posibil să fie greu la început, e posibil să apară iar pârdalnica de febră musculară, dar în momentul de față eşti mult mai pregătit să-i faci față. Mai ales că nu o să fie vorba de acea febră musculară care dă impresia că ți se desprinde carnea de pe oase, ci de o variantă mult mai suportabilă, verişoara ei mai mică şi de la țară. Şi pe care o poți combate cu mişcarea potrivită.

Din păcate, nu e de ajuns să măreşti doar distanța. Da, chestia asta ajută, dar cheia adevăratului slăbit este reprezentată de ritm.

După ce efectele mersului pe jos au devenit vizibile asupra fizicului din dotare – atât de vizibile încât nu le mai puteau ignora nici cei din jurul meu – nişte prieteni m-au întrebat cum de s-a întâmplat minunea. Cum ai slăbit aşa, domnule? Cu ce regim?

Dietă de paşi. Cu cât mai mulți cu atât mai bine.

Uau! Să încercăm şi noi...

Şi s-a organizat un soi de găşcuță care, seară de seară, lua oraşul la pas.

Numai că rezultatele au întârziat să se facă vizibile şi ghici cine a fost făcut responsabil? Subsemnatul... Omule, nu ne-ai spus tot secretul. Ce mai faci pe lângă mers pe jos, că pe noi nu ne prea ajută?

Bieții oameni erau aşa de demoralizați (deşi nu puteau nega că nu se simt mai bine chiar dacă toate kilogramele erau la purtător) încât n-am rezistat ispitei de a încerca elucidarea misterului, chiar dacă, la vremea respectivă, nici nu-mi trecea prin cap să scriu o carte dedicată fenomenului. Într-o seară am abandonat traseele mele şi m-am alăturat grupului invidioşilor. Care m-au privit circumspect. Uite-l, bă, şi pe ăsta, a venit să-şi bată joc...

Am început să păşim... Ştiți ce e aceea o plimbare de seară? Aia făcută în ritm de melc, în care cei implicați nu au nicio grabă şi niciun interes. Pun un picior în fața celuilalt şi

aşteaptă, se mişcă în reluare... Se plimbă, văd oraşul, fac plinul cu energie pozitivă şi într-un final se opresc la o terasă pentru o bere. Iar acolo pierd măcar jumătate de oră şi vorbesc vrute şi nevrute. Veselie mare, bună dispoziție, glume cu şi mai ales fără perdea; doar suntem între colegi şi avem cu toții drept de vot, ba unde mai pui că avem şi ceva copii pe acasă, deci ştim ce şi cum.

Da... Cam aşa a început plimbarea şi cam tot aşa amenința să se finalizeze. Ştiu asta pentru că am întrebat. Oamenii se plimbau la modul cel mai plimbăreț posibil. Păşeau alene, în ritmul de vreo doi kilometri şi ceva mărunțiş pe oră. Aveau timp să studieze peisajul, să-şi dea cu părerea despre costumația fătucilor ieşite la agățat, despre maşinile parcate mai mult sau mai puțin aiurea, despre casele care mărgineau traseul; practic genul de amănunte pe care până atunci eu unul reuşisem să le ignor cu desăvârşire.

Păi bine, oameni buni, nu aşa se face...

Nu?! Dar cum?

Păşim şi noi mai cu talent, păşim mai des, mai implicat. La vremea respectivă reuşeam să parcurg kilometrul în mai puțin de douăsprezece minute, adică vreo cinci kilometri pe oră. Dacă cineva citeşte asta şi pufneşte în râs în mod clar nu are probleme de greutate. Şi ca să-i mai tai din veselie informez că, în momentul de față, reuşesc să parcurg mia de metri sub zece minute. Uneori chiar sub nouă; dacă mă străduiesc un pic ajung şi la opt. Mi-a luat ceva timp şi nu pot spune că a fost uşor, dar în mod clar a meritat.

A, păi noi nu facem aşa, noi ne plimbăm, nu alergăm prin oraş, să ne iasă limba de-un cot...

Aşa vă plimbaţi seară de seară?!

Da, măcar două ore. După care ne lipim de-o terasă...

Ce să spun, bună treabă, nimic de comentat. Dar eu unul nu mai păşesc alături de voi. Mie îmi place să prind ceva viteză...

Mi se pare cel puţin ciudat că au încercat să mă convingă. Şi au insistat. Au încercat să mă convingă să păşesc alături de ei în ritmul lor. Şi eventual să stau la terasă. Mai înveselesc şi eu atmosfera – cred că se vede ceva simţ al umorului la subsemnatul; am profitat de el pentru a face lectura mai uşoară (sugestia editorului). Dacă nu am reuşit e vina mea. Dar să nu dai vina pe mine şi pentru lipsa progreselor la slăbit dacă procedezi ca gaşca mea de prieteni.

Măi băieţi, doamnelor... Eu unul am plecat. Iau viteză... Veniţi şi voi?

Au încercat, recunosc. Nu pot spune că nici măcar nu au încercat. După câteva sute de metri au concluzionat că se uită lumea la ei „ca la nebuni” şi că nu au timp să mai schimbe o vorbă; efortul depus fiind cam mare. Şi spun sincer că nu i-am luat aşa de tare precum aş fi putut.

Nu mai putem... Nu...

Cum vreți, eu unul am şters-o.

Şi chiar asta am făcut. Am accelerat în ritmul meu. Cinci kilometri la oră. Poate nu pare mult – sau pare enorm; depinde de care parte a greutății ideale te plasezi şi ce relație ai cu viața sportivă – dar pentru mine reprezenta o performanță notabilă pe care m-am străduit să o îmbunătățesc.

Prietenii mei continuă să mimeze lupta cu greutatea. Se miră că afurisitele de kilograme se țin scai de ei, deşi respectă programul cu scrupulozitate. Fac asta de ani întregi. Seară de seară ies în oraş. Parcurg acelaşi traseu de care încă găsesc resurse să se mire. Ce-i drept trec printr-o zonă pietonală unde găsesc mereu motive pe seama cărora să bârfească sau să facă aprecieri. Cinci kilometri pe seară plus berea de rigoare. Nu se plânge niciunul că s-ar simți mai rău decât la începutul acestui program de mişcare, dar nici nu se laudă cu prea multe kilograme în minus. Starea de sănătate li s-a îmbunătățit. Rezistența fizică e şi ea pe plus. Cu psihicul stau foarte bine, sunt mai veseli şi râd mai mult. Râd adesea din nimic, dar nu au slăbit semnificativ.

Şi nici n-o să li se întâmple. Iar asta nu neapărat din cauza berii care-i aşteaptă la finalul plimbării.

Personal nu încurajez consumul de alcool în timpul războiului contra kilogramelor în plus. Alcoolul nu ajută, ba

dimpotrivă. Însă nu cred că berea e de vină pentru lipsa progreselor în direcția slăbirii.

Prietenaşii mei, care încă mă mai invidiază, dar nu fac niciun efort să mă imite, au greşit în două puncte esențiale. Au greşit ei în mai multe, dar două greşeli sunt de neiertat.

În primul rând nu au mărit ritmul. Dacă după un an întreg de plimbări parcurgi doar cinci kilometri în două ore ceva nu e foarte în regulă. Asta în condițiile în care prietenii îşi permit să mărească pasul, nu sunt disperat de supraponderali. Dar preferă să nu o facă. Păşesc rar, vorbesc mult, râd şi mai mult. Şi cam atât.

În al doilea rând nu au făcut niciun efort să lungească distanța. Când am ajuns în acest punct cu redactatul cărții am luat o pauză destul de lungă în care mi-am chestionat prietenii din gaşca veselă. A durat ceva să-i interoghez fără să par ciudat, dar am aflat răspunsul exact din care a derivat şi concluzia de rigoare.

Oamenii au început cu sfârşitul. Adică au început cu distanța de cinci kilometri – parcursă în două ore – şi nu au făcut niciun efort să păşească ceva mai mult. Acelaşi traseu de care mă mir că încă nu s-au plictisit. E... ceva; ce să mai comentez?

Lor nu le-am comentat nimic. În principal pentru că nu mi-au mai cerut sfatul, deşi nu le-am putut ignora invidia din priviri. Dar pe marginea subiectului pot spune că, dacă au început direct cu cinci kilometri e evident că puteau duce

mai mult dacă se străduiau. Dedică două ore, două ore şi jumătate (jumătatea de oră e ocupată de berea de rigoare) mişcării de seară. Deci dispun de timpul necesar. De ce nu încearcă să parcugă şase kilometri în loc de cinci? Şi apoi să crească spre şapte, opt şi aşa mai departe, poate chiar să sară de zece... Practic, s-ar încadra în acelaşi interval de timp, dar cu rezultate mult mai bune.

Au timp, vor să slăbească, dar se feresc să atace cele două „piscuri” care le obstrucționează drumul către greutatea ideală. Factorii intensitate şi distanță. Factori care trebuie atacați progresiv.

Nu e recomandat să începi cu efort intens – poți face rost de febră musculară şi depresie foarte uşor – dar e şi mai puțin recomandat să păstrezi ritmul de broască țestoasă.

Măreşte pasul, măreşte intensitatea, măreşte viteza. Trăieşte din plin şi scapă de kilograme.

Mergi din ce în ce mai repede şi pe o distanță tot mai mare. Mergi, nu te plimba. Nu te lăsa ispitit de confortul oferit de comoditate. E mai relaxant să te plimbi ca boierul, cu mâinile la spate, călcând uşor şi atât de rar că exasperezi şi babele care se străduiesc să te depăşească.

O astfel de plimbare, cu toate neajunsurile ei, e oricum mai benefică decât zăcutul pe canapea, dar n-o să-ți ofere rezultatele aşteptate.

Slăbitul nu e sport extrem, dar nici nu se produce fără transpirație.

E posibil – e chiar foarte posibil – ca, dacă duci o viață sedentară şi dispui de suficientă greutate în plus, să pierzi câteva kilograme la începutul plimbărilor. Corpul tău, luat prin surprindere şi supus unui efort care s-ar putea să-i fie complet străin o să piardă câteva kilograme, dar apoi o să se stabilizeze la ceea ce ştia el înainte de a te apuca de pretinsul regim de mişcare. Adică o să recupereze tot ce a pierdut cu dobânda de rigoare.

BANDA DE ALERGAT E BUNĂ?

Nu, nu e bună...

M-au mai întrebat unul, altul dacă n-ar fi bine să-şi pună oasele în mişcare pe o bandă de alergat. Nu neapărat să alerge, ci să meargă, să păşească până la obținerea greutății ideale.

Personal nu mă împac deloc cu ideea unei astfel de benzi. În primul rând e foarte periculoasă. Pe bune, o bandă de alergare e extrem de periculoasă pentru un supraponderal.

Să nu se gândească cineva că din cauza vitezei cu care se mişcă banda sub tine apar pericolele mortale. Nu; poți regla banda la ce viteză vrei tu, adică una nu prea mare pentru început.

Pericolul apare atunci când tu, ca omul cu greutate, simți nevoia să te odihneşti un pic. N-ar fi o problemă; opreşti banda şi gata. Numai că, extenuat de efort, s-ar putea să sari peste treaba asta într-un moment de neatenție. Şi de aici poate deriva o căzătură urâtă. Una care l-ar face să izbucnească în râs pe un individ cu greutatea normală (e puțin probabil să i se întâmple aşa ceva; are suficientă agilitate să sară de pe banda buclucaşă fără să pățească nimic), dar care pe tine te poate trimite în spital.

Supraponderalul are reacții întârziate; ştim amâdoi foarte bine treaba asta. Poate nu-ți place să recunoşti; ai şi tu mândria ta care spune că o astfel de bandă nu e capabilă să te deterioreze, dar dacă o să cauți pe internet o să găsesşti o droaie de clipuri video în care tipi mult mai atletici decât tine o încasează zdravăn de la o bandă de alergare.

Eşti supraponderal, prin urmare e puțin probabil să fii capabil de efortul susținut şi constant pe care-l presupune o astfel de bandă; ai nevoie de multe momente de respiro şi când calea de rulare se tot mişcă sub picioarele tale pot apărea probleme. Nu risca fracturi sau entorse. Oasele tale sunt şi aşa mai împovărate decât e cazul, nu le distruge şi mai rău.

E drept, unii laudă benzile de alergare pentru că – chipurile – oferă posibilitatea de a face mişcare la orice oră din zi şi din noapte. Nu, serios?! Cine te împiedică să ieşi din casă la orice oră din zi şi să faci mişcarea care-ți este atât de necesară?

Adevărat, cine vrea să iasă pe la o bucată de noapte să păşească are de înfruntat pericole de care trebuie să țină seama. La cum arată trotuarele din țara asta şi la cât de prost luminate sunt străzile nu recomand nimănui plimbări în miez de noapte. Dacă există infrastructura necesară, de ce nu, dar cât timp e întuneric de să-ți bagi degetele în ochi mai bine stai în casă.

Dar cât timp lumina zilei permite, de ce să nu te mişti în aer liber în loc să păşeşti monoton şi lipsit de orice bucurie pe o bandă de alergare? Ăsta este adevărul, când păşeşti pe o bandă de alergare nu simți nicio împlinire, nimic care să te facă să te simți mai optimist. În fața ta se desfăşoară mereu acelaşi perete lipsit de personalitate ce nu poate să-ți aducă starea de entuziasm. Poți să bagi ceva muzică, dar asta n-o să ajute prea mult.

Păşeşti ca şi cum ai sta pe loc, fără să schimbi cadrul. Nu e ceva care să te remonteze psihic, ci mai degrabă menit să-ți aducă un oaspete nedorit: teribila depresie.

Vrei să faci mişcare? Nu ai nevoie de bandă de alergare. Ieşi din casă şi păşeşte. Dă ocol casei sau blocului în care stai dacă nu poți mai mult. Pentru început...

Nu te împiedică nimeni, nu te opreşte nimeni. Vrei să faci mişcare în miez de noapte, dar nu ai curajul să ieşi din casă din cauza haitelor de câini fără stăpân care de-abia aşteaptă să te composteze sau a bețivanilor care nu au ceva mai bun de făcut decât să te agreseze fizic sau verbal? Te poți mişca şi prin casă, dar ai grijă să nu te mişti prea dăunător pe

traseul bucătărie – cu escală la frigider – şi canapeaua din fața televizorului. Poți să faci rost de o băncuță pentru exerciții. E mai ieftină decât o bandă de alergare şi la un moment dat s-ar putea să o poți utiliza chiar cu succes real. Băncuța are un capitol dedicat; citeşte-l la timpul potrivit. Adică după ce n-o să mai eziți în fața treptelor.

Ce-i drept, nu prea poți să-ți faci norma de mişcare când afară toarnă cu găleata sau bate vântul suficient de zdravăn să te ia pe sus, chiar aşa agabaritic cum eşti şi atunci când codurile de vreme rea te obligă să stai între pereții casei tale te gândeşti că o bandă de alergare e o idee excelentă. Dar să fim serioşi, nu e urgie în fiecare zi. Şi în astfel de zile poți apela la băncuță. E mai ieftină decât o bandă de alergare.

Da, banda aia de alergare costă destul de mult. Există şi variante ieftine numai că au fost construite pe un sănătos principiu al economiei de piață: „Cât dai atâta face". Uneori şi mai puțin. O bandă profesională, care să te scutească de unele griji, costă câteva mii bune de lei. Dacă o să cauți cu răbdare poți găsi produse care sar de zece mii. Merită? Eu unul nu cred asta.

Îți place sau nu, cele mai multe dintre posibilele opțiuni au fost făcute în China – de asta sunt aşa de ieftine – prin urmare e de aşteptat să cedeze în viitorul nu foarte îndepărtat. Reparatul costă şi nu prea e cazul să pui multă bază pe garanție; au băieții din sistem nişte condiții aşa de alambicate că până la urmă o să recunoşti că e doar vina ta şi nu-ți mai trebuie niciun fel de garanție.

Nu doar achiziția costă, ci şi exploatarea. Consumă curent electric – unele sunt inexplicabil de energofage – şi au o mulțime de piese care trebuie schimbate periodic. Nu mai bine faci ceva bun cu banii respectivi? Dacă citeşti rândurile astea deja ai cheltuit o mică parte din ei într-un mod cât se poate de responsabil.

SĂ ALERG... SĂ NU ALERG...

Cred că nu e cazul să apelăm la tot felul de cercetări ştiințifice. E ştiut că, dacă alergi, consumi incomparabil mai multe calorii decât atunci când mergi pe jos.

Cu cât alergi mai repede, cu atât arzi mai multe calorii. Numărul caloriilor „pârlite" e influențat şi de greutatea pe care o ai la purtător. Cu cât eşti mai greu cu atât arzi mai multe calorii. Asta dacă eşti capabil să alergi pentru că e foarte probabil să nu-ți permiți acest lux. Poate că tu de-abia poți să păşeşti şi eu vorbesc despre alergat? Pare capitol de SF.

Da, e posibil să nu poți alerga. La început. Dar dacă păşeşti viguros, păşeşti mult şi ții alimentația sub supraveghere, kilogramele vor începe să demisioneze. Nu îți ascund şi cred că eşti perfect de acord că la început pierderile de greutate vor fi mai mari şi mai rapide. Pe măsură ce trece timpul, deşi măreşti distanța şi ritmul, vei constata oarecum bulversat că eliminarea surplusului e din ce în ce mai dificilă. Şi atunci e posibil ca alergatul să devină foarte ispititor. Mai ales că acum chiar îți poți permite să alergi. Nu o să te poți compara nici în vis cu un atlet adevărat, dar poți

alerga. Şi o să te simți nu doar în stare să o faci, ci şi dator să alergi.

Personal recomand să-ți vezi de păşitul tău. Pentru că treaba cu alergatul stă în felul următor: e una dintre cele mai proaste veşti pe care o poți da oaselor tale.

Când te deplasezi, indiferent cât de puțin, greutatea apasă pe oasele tale, în special cele de la picioare. Cu cât se află mai jos în sublima ta alcătuire, cu atât mai multă greutate apasă pe ele. Oasele gambelor şi ale tălpilor sunt foarte afectate. Da, suferă de fiecare dată când păşeşti.

Genunchii însă au cel mai mult de suferit. Şi treaba asta nu doar doare, dar se lasă cu daune iremediabile pentru articulațiile genunchilor şi oasele picioarelor. Dacă eşti suficient de greu îți nenoroceşti şi articulațiile şoldurilor. Cât despre coloana vertebrală, e unul dintre principalii „beneficiari" ai efectelor greutății suplimentare.

După cum vezi, lucrurile stau destul de prost nu doar când vine vorba despre mers. Când mergi greutatea apasă pe oase. Şi e o greutate care, în mod normal, n-ar trebui să apese pe oase; acestea sunt programate pentru a suporta o greutate mai mică sau chiar mult mai mică. Dacă nu iei măsurile potrivite la un moment dat vor apărea efectele secundare.

Când alergi lucrurile se complică foarte rău pentru oasele şi articulațiile tale.

Nu cred că e necesar să fi fost premiant la fizică pentru a înțelege că, dacă alergi, presiunea pusă pe oasele tale va fi cu mult mai mare decât atunci când mergi normal. Când alergi ridici piciorul, salți greutatea din dotare şi o trânteşti pe oase. E ca şi cum ai lovi cu ciocanul în capul oaselor.

Îți dai seama că nu e bine să dai cu ciocanul în oasele tale. Înmulțeşte impactul negativ cu zecile, apoi sutele şi miile de paşi alergați şi o să-ți faci o idee destul de înfiorătoare despre calvarul la care îți supui genunchii – în special –, dar şi restul oaselor.

O fi alergatul un exercițiu minunat, dar să ştii că mulți dintre cei care au alergat în tinerețe regretă asta la bătrânețe. Genunchii se uzează accelerat şi te trădează când îți este lumea mai dragă.

Chiar şi celebrul Chuck Norris, pe seama invicibilității căruia s-au făcut o mulțime de bancuri, a recunoscut că nu aleargă pentru că acest exercițiu îi uzează genunchii. Şi a făcut afirmația asta cu vreo treizeci şi ceva de ani în urmă, când încă nu sărise de patruzeci de primăveri. Iar dacă aceasta este afirmația unui om care, atunci când face flotări, împinge Pământul şi nu propriul corp şi a reuşit să numere până la infinit, ba încă de două ori. E clar că Chuck Norris ştie ce ştie.

Chuck Norris n-a avut niciodată probleme cu greutatea şi totuşi e cât se poate de conştient că alergatul este un exercițiu care nu-i face bine. Îşi protejează genunchii, deşi nu are milă şi nici teamă de duşmani, indiferent cine sunt şi

mai ales câți sunt. Să ne gândim că, în cel de-al Doilea Război Mondial, Germania a capitulat exact în ziua în care s-a născut celebrul erou american. Şi nemții ştiau ce ştiau...

Şi un individ cu o asemenea aură de legendă se teme de răul pe care alergatul îl poate face genunchilor din dotare...

Bineînțeles, paragrafele cu Chuck Norris sunt rezultatul ciudatului simț al umorului care mă animă în cele mai potrivite şi mai ales cele mai nepotrivite momente. Mai puțin treaba cu genunchii, care e cât se poate de reală. Am citit despre ea în adolescență şi pe atunci bineînțeles că nu i-am dat dreptate. Însă am câteva cunoştințe care în trecutele lor tinereți au alergat kilometri după kilometri, ba chiar s-au învârtit de ceva premii şi medalii pentru treaba asta. Ajunşi la o vârstă respectabilă foştii atleți regretă excesele la care şi-au supus genunchii. Una este să alergi uşor „nici să nu simți că alergi” şi alta este să alergi în adevăratul sens al cuvântului. Genunchii se macină, la modul propriu. Şi nu se mai recuperează.

Ții la sănătatea ta? Eşti conştient că doar picioarele te pot ajuta să lupți contra kilogramelor? Atunci te lipseşti de plăcerea alergatului.

Personal, evit alergatul de foarte mulți ani. Asta pentru că am la genunchi probleme serioase. Căpătate în urma excesului de greutate şi pe care o căzătură urâtă cu motocicleta le-a agravat. Când intri cu genuchiul în asfalt la modul lipsit de metafore, e de aşteptat să se lase cu nedorite efecte secundare, dar eu mă „bucuram” de probleme la

genunchi cu mult timp în urmă, aşa că pentru durerile din prezent n-o să dau vina pe imprudenţa cu care am manevrat motocicleta Triumph. În tot incidentul respectiv partea cea mai uşor de suportat a fost plata daunelor pricinuite motorului. Care nu era al subsemnatului – cred că se subînţelege. Când faci o prostie, există toate şansele să o faci în cel mai costisitor mod posibil.

În ciuda acelui incident nefericit, mă mai caţăr din când în când pe şaua unui motor. Dar în restul timpului am grijă deosebită de genunchii mei.

Nu alerg şi nici nu recomand să alergi. Dacă ţii neapărat să-ţi distrugi genunchii există metode mult mai eficiente şi mai rapide. O plimbare cu motocicleta vecinului, de pildă... Mai bine ai grijă de genunchi. Slăbeşte încetul cu încetul, nu încerca să arzi etapele în viteză pentru că vei pierde unul dintre cei mai preţioşi aliaţi – genunchii.

Păşeşte, nu alerga. În ceea ce te priveşte este suficient, mai mult decât suficient.

UN ACCESORIU OPŢIONAL

Nu e neapărat obligatoriu, chiar te poţi lipsi de el fără niciun fel de probleme; ba chiar economiseşti ceva bănuţi necumpărându-l. Pe bune, chiar te poţi lipsi de el...

Însă, aşa mic şi nu foarte scump cum este (dacă insişti, poţi să cumperi ceva ce te afectează cu adevărat la buget, dar

aceasta este genul de opțiune personală pe care e bine să ai pe cine da vina dacă nu dă rezultate; de aceea nu recomand să faci neapărat achiziția), e un tovarăş care poate deveni foarte util. Contribuie la motivare şi conştientizare. Şi unde mai pui că, dacă îl ții la vedere, oameni vor crede că e vorba de cine ştie ce dispozitiv cu care iei legătura cu serviciile secrete sau mai ştiu eu cine.

E vorba de un banal pedometru. O năzbâtie care poate să măsoare paşii. Sau, dacă dispui de ceva mai mulți bani de care te poți lipsi, poate număra nu numai paşii, ci şi distanța parcursă, caloriile consumate, pulsul şi altele câteva. Ba chiar poți asculta muzică şi – încă nu ştiu dacă există varianta, dar chinezii ăştia sunt în stare de orice – poți urmări filme. Ar fi de dorit să aibă şi conexiune cu Facebook, să poți posta de fiecare dată când începi să păşeşti şi când dobori un record sau, pur şi simplu, vrei să conectezi şi tu ceva.

Dar să lăsăm gluma la o parte (dacă nu ai simțul umorului poți să sari peste unele pasaje; nu vei pierde mare lucru) şi să revenim la rolul pe care pedometrul îl poate juca în viața ta.

Indiferent cât de multe funcții auxiliare are, obiectul în sine se pricepe să numere paşii. De regulă la asta se pricepe cel mai bine. Eventual şi la a-şi da cu părerea despre distanța parcursă. Dar cum distanța parcursă reiese din setările pe care le faci tu privitor la lungimea pasului din dotare, iar această lungime depinde foarte mult de traseul pe care te deplasezi sau de starea ta generală şi alte mărunțişuri mai mici sau mai mari, cred că îți dai seama că treaba cu

distanța e cât se poate de relativă. Bine, dacă vorbim de un pedometru cu GPS şi care are la dispoziție vreo patru sateliți care să determine ei ce şi cum, atunci poți spune că măsoară şi distanța „la milimetru”, dar deocamdată să ne păstrăm picioarele pe pământ şi banii în cont sau buzunare şi să ne concentrăm asupra unui pedometru care numără doar paşii. De aceea îi şi spune pedometru.

Jucăria specializată în numărarea paşilor a devenit populară după ce, prin Japonia, mi se pare, s-a prăsit dieta celor 10000 de paşi. 10000 de paşi spre fericire. Aparent sunt mulți; sunt supraponderali care nu fac atâția paşi nici în jumătate de an. Sunt sedentari care au nevoie de jumătate de an pentru a parcurge jumătate din numărul de paşi.

S-ar putea să te sperie, dar fericirea nu locuieşte la doar 10000 de paşi distanță. Cei zece mii de paşi trebuie parcurşi în fiecare zi. Zi de zi... Cât timp? Cât anume te ține condiția fizică.

Japonezii consideră că poți fi fericit şi posesorul unei sănătăți de fier (şi implicit al unei greutăți ideale) dacă la finalul zilei pedometrul pe care-l țin agățat la curea, pe la breloc sau prin buzunare indică „fericirea” de 10000 de paşi.

Bine, trebuie să recunosc, treaba asta cu 10000 de paşi poate duce uşor la obsesie şi tulburări de personalitate şi alte trăsnăi, prin urmare nu trebuie să devii dependent de pedometru, ci doar să te foloseşti de el. Nu e nicio ruşine să profiți de un pedometru, ba chiar e recomandat. Dar nu e

recomandat să te laşi subjugat de un astfel de dispozitiv. Eu unul recunosc că am păţit-o. Cu primul pedometru. Când mi s-a stricat am evitat să mă mişc vreo săptămână pentru că nu avea cine să-mi contabilizeze succesul. Şi dacă nu exista cineva care să facă asta de ce să mai păşesc? Din fericire mi-am dat seama repejor că scopul principal nu este să fac fericit pedomentrul, ci pe mine însumi.

Îţi cumperi pedometrul respectiv, îl setezi cu date privind greutatea personală şi lungimea pasului din dotare. Treba cu setatul greutăţii e apă de ploaie, utilă ca şi udatul raţelor care se plimbă pe lac. Asta pentru că de aici pedometrul o să tragă anumite concluzii privind caloriile consumate. Dar adevărul de care nu ţin cont cei care pun pe piaţă pedometre atât de „deştepte” e că fiecare corp consumă caloriile într-un stil cât se poate de propriu şi inimitabil. Unii reuşesc să slăbească vizibil după vreo cinci kilometri, alţii se plâng că nu fac progrese nici după douăzeci, poate nici după sută. Dacă mergi mai repede consumi mult mai multe calorii. Dacă îţi pui mintea cu o formă de relief cu pantă ascendentă consumul de calorii va creşte. Însă pedometrul se va încăpăţâna să indice mereu acelaşi consum de calorii pe kilometru.

Am avut o astfel de experienţă şi cu o bicicletă medicinală. Care minţea de îngheţau apele. Aparatul ce trebuia să-mi indice numărul de calorii arse prin pedalat la staţionar indica mereu 12,5 calorii per kilometru. Nu conta că pedalam îndârjit de curgeau apele pe mine sau dădeam alene din pedale de se plictisea bicicleta şi în loc de afişajul normal apărea un mesaj de genul „Serios?! Alt fraier chiar nu ai găsit?” (bine, cred că-ţi dai seama că nu am primit un astfel de mesaj ceea ce demonstrază odată în plus cât de

limitată era respectiva bicicletă), consumul de calorii era tot 12,5 per kilometru. Aşa că am încercat să trişez. Adică am umblat la reglajul bicicletei, am ales treapta cea mai uşoară şi făceam kilometri cu duiumul. Câteva sute într-o săptămână. Ardeam mii de calorii pe zi. Dar treaba asta se petrecea mai mult în mintea mea pentru că de ars nu ardeam mare lucru. Nu pot spune că nu mi-a folosit, dar nici aşa cum era de aşteptat.

Prin urmare, numărul de calorii indicate e relativ, fie că vorbim de o bicicletă medicinală ce a costat cam cât un salariu mediu, fie că vorbim de un pedometru ce costă sub patruzeci de lei. Concentrează-te pe numărul de paşi pentru că de acolo vine sănătatea. Dacă îi faci mai repede consumi mult mai multe calorii. Dacă păşeşti asemenea broaştei țestoase e clar că vor fi mai puține calorii pârlite, dar cu siguranță e mai bine decât deloc.

Începe cum poți şi ridică ritmul. Am mai spus asta, dar mă văd silit să o repet. Dacă erai suficient de implicat de la început nu ajungeai să citeşti capitolul ăsta. Chiar dacă pedometrul din dotare o să arate acelaşi număr de calorii raportat la acelaşi număr de paşi o să-ți dai seama că lucrurile stau cu totul altfel.

Cum spuneam, reglezi pedometrul, îl atârni acolo unde spune producătorul (există mai multe variante de aparate de numărat paşi prin urmare e normal să existe şi recomandări diferite) şi începi să păşeşti cu simț de răspundere. Mai uşor la început şi din ce în ce mai implicat pe măsură ce îți dai seama că a păşi nu mai e deloc dificil, dar a devenit un exercițiu plăcut şi înviorător.

DOAR 10000 DE PAŞI PÂNĂ LA FERICIRE?!

Ridici numărul de paşi până ajungi la 10000. Dar recomandarea mea e să nu te opreşti acolo. Zece miare sunt mai mult decât suficiente pentru un individ cu IMC-ul şi procentul de grăsime în limitele care-i bucură familia şi pe prieteni şi-i supără grozav pe nutriționişti (îți dai seama că şi ei trebuie să trăiască, ba chiar au pretenția să trăiască grozav de bine şi dacă te pun pe picioare din primele şedințe e clar că la sfârşit de lună n-o să aibă suficiente lovele nici măcar să-şi facă plinul la bicicletă – înțelegi unde bat). Dacă vrei ca paralele tale să nu contribuie la bunăstarea nutriționistului sau a medicilor ori a individului care şi-a deschis un pretins cabinet de remodelare corporală, cea mai recomandată acțiune e să nu te opreşti. Ai ajuns la zece mii de paşi pe zi? Următoarea țintă e 15000 de paşi. Măcar cincisprezece mii.

Personal încerc să fac peste 20000 de paşi. În fiecare zi. După ce mi-am dat seama cât de greu se ating cele zece mii am decis să urc mai sus. Mult mai sus. Şi sincer să fiu, în momentul de față îmi vine mult mai uşor să fac douăzeci de mii de paşi în fiecare zi – uneori într-o singură „repriză” – decât îmi venea acum vreo zece ani să fac cinci mii de paşi. E o chestiune de adaptare a corpului la efort. Un efort pe care, într-o bună zi, o să ți-l poți permite, ba chiar o să-ți lipsească în zilele mai aglomerate sau în care afară e uragan şi cu toată ambiția ta chiar nu-ți poți permite să ieşi din casă, să-ți faci numărul de paşi.

Pe lângă scăderea în greutate şi tonusul muscular o să observi că şi alte părți ale corpului tău vor resimți pozitiv

efectele celor câteva mii de paşi executaţi zilnic. Plămânii tăi respiră mai bine, senzaţia aia de sufocare începe să te cam părăsească, dar nu mai poţi tu de asta; te lipseşti bucuros de prezenţa ei. Picioarele, care la început îţi dădeau dureri groaznice şi erau predispuse la febră musculară, vor deveni mai rapide şi mai capabile de efort. Durerile te vor părăsi, vor deveni o amintire ce trebuie să nu se mai întoarcă.

Genunchii, care îţi provocau dureri groaznice, îşi vor reveni măcar parţial. În ceea ce mă priveşte genunchii nu s-au recuperat niciodată cu adevărat, de aceea am grijă de ei.

Tonus muscular, stare de bine, kilograme mai puţine, rezistenţă crescută la efort... Nu e minunat? Ce-ţi poţi dori mai mult ca supraponderal? Pardon, ca fost supraponderal...

O PRECIZARE LEGATĂ DE CEI 10000 DE PAŞI

Treaba asta cu 10000 de paşi până la fericire sună foarte mişto, dar Marele Adevăr e faptul că, atunci când au fost lansate pedometrele japonezilor pe piaţă, nu existau niciun fel de studii care să demonstreze dacă, într-adevăr, cei 10000 de paşi ajută chiar aşa de mult precum spunea reclama la respectivele dispozitive de numărat paşii.

A fost vorba doar de o strategie de marketing şi nu de inventarea unui dispozitiv care să fie de ajutor celor care

doreau să aplice pe propria piele beneficiile unui studiu serios, menit să-i sprijine pe indivizii cu greutate.

Interesant e că reclama ce recomanda 10000 de paşi a prins foarte repede, atât de repede că nimeni nu s-a mai interesat dacă există o bază reală privitoare la numărul de paşi pe care un supraponderal – şi nu numai – trebuie să-i facă zilnic pentru a da piept în piept cu fericirea. Cât timp fericirea era la doar câțiva paşi distanță, de ce să-ți mai pui întrebări la care răspunsul s-ar putea să se dovedească dezamăgitor?

Abia mai aproape de zilele noastre au fost efectuate ceva studii legate de numărul de paşi care trebuie parcurşi pentru a intra în contact cu starea de bine şi fericirea. De treaba asta s-au ocupat cercetătorii britanici. Chiar dacă Marea Britanie nu mai face parte din Uniunea Europeană, unele dintre concluziile savanților insulari încă rezistă. Şi ce să vezi? Fericirea e chiar mai aproape decât au îndrăznit să-şi dea cu părerea specialiştii în vânzări din Țara Soarelui Răsare. Conform părerii specialiştilor britanici – din păcate eşantionul pe care s-a efectuat studiul n-a fost chiar aşa de numeros pe cât era de dorit – pentru a atinge starea de fericire ajung şi trei mii de paşi pe zi, cu condiția să fie efectuați într-un ritm cât se poate de alert. Având în vedere proverbialul calm englezesc, e de mirare, totuşi, că au găsit câteva zeci de voluntari dispuşi să păşească ceva mai alert, aşa cum cerea o parte a studiului.

Personal, prefer varianta de mijloc. Nu păşesc nici ca broasca țestoasă, dar nici ca iepurele alergat de ogari. Asta pentru că am o problemă cu alergatul. Şi, pe termen lung,

alergatul nu e chiar cea mai bună variantă. Chiar dacă nu eşti supraponderal sau fost supraponderal.

MAI EXISTĂ ŞI APLICAŢII DEDICATE

(e bine de ignorat)

Pedometrul este cea mai rudimentară modalitate prin care poţi măsura paşii efectuaţi. Nu e cel mai grozav gadget, nu e cel mai exact, dar te poate ajuta să-ţi faci o idee despre ce anume ai făcut şi mai ai de făcut. Poate ajuta la motivaţie aşa cum, la fel de bine, te poate trimite în braţele depresiei. Cum, domnule, am făcut numai două mii de paşi?! Şi m-am străduit toată ziua...

Să spunem că, pentru început, două mii de paşi reprezintă o performanţă.

Însă dacă ai un telefon şmecher, îţi poţi instala tot felul de aplicaţii care pretind că se interesează de starea ta de sănătate. Unele dispun de pedometru şi localizare GPS, astfel încât ştii cu exactitate câţi kilometri ai parcurs şi câte calorii ai ars. Şi dacă ar fi numai atât...

Din păcate – personal consider că din păcate şi nu din fericire – pomenitele aplicaţii nu se limitează la numărat paşi şi măsurat distanţe. Astfel, unele dintre acestea ţin neapărat să afle câte calorii ai băgat în organism şi de unde provin acestea. Eşti invitat să înregistrezi fiecare masă şi

fiecare pahar cu apă. Mda, aplicația are grijă să fii hidratat cum se cuvinte.

Mai eşti întrebat dacă dormeai între anumite ore şi cum anume ai dormit. Dacă o țin tot aşa, nu e prea departe ziua în care o să fii întrebat ce anume ai visat şi, în funcție de răspuns, aplicația o să tragă anumite concluzii privitoare la câte calorii ai ars.

Pe nesimțite, ai toate şansele să devii sclavul tehnologiei. În loc să fii preocupat de făcut paşi, o să simți nevoia să dai raportul cu privire la ce anume ai făcut, câtă apă ai băut şi cum ai dormit. Asta în condițiile în care „măsurătorile" şi aprecierile nu sunt chiar aşa de savante pe cât ar fi de dorit. Trebuie mereu să ții cont de faptul că organismul tău are propriul lui metabolism. Asemănător cu al altor oameni, dar, totuşi, personalizat. Nu arzi chiar atâtea calorii câte spune aplicația şi garantat nu bagi în tine câte ai inima să înregistrezi la rubrica dedicată importului de calorii. Cu alte cuvinte, totul e relativ. Iar aplicația o să devină foarte enervantă în scurt timp.

De fiecare dată când atingi limita de paşi propusă o să primeşti un mesaj de felicitare. Dar dacă nu o atingi... Odată mi-am uitat telefonul la serviciu. Fiind final de săptămână, nu m-am grăbit să-l recuperez. Luni mă aştepta plin de mesaje care de care mai îngrijorate şi de sfaturi cum că ar fi bine să încep număratul paşilor. Despre aplicație vorbesc... Ironic, dar în acel weekend am mers la munte şi am făcut măcar vreo patruzeci de mii de paşi. În fiecare zi...

Se poate şi fără aplicații dedicate, dar dacă te interesează...

VARIANTA „SUNĂ UN PRIETEN”

Indiferent cum sună, să ştii că nu e vorba despre celebrul concurs „Vrei să fii miliardar”. Ei, cine nu vrea să fie miliardar? Dar pentru moment să ne concentrăm pe răspunsul mulțumitor şi eficient la întrebarea mult mai presantă „Vrei să ai o greutate normală?”; e mai indicat şi la treaba asta chiar mă pricep să ofer nişte răspunsuri. Cât priveşte răspunsul la întrebarea cu miliardele cred că e clar din capul locului. Dacă îl ştiam, mai stăteam eu să lucrez aproape douăzeci de ani pe post de contabil prin Ardeal? Bine, în momentul de față lucrez în Germania, la o firmă de consultanță imobiliară. Mi-e mult mai bine din punct de vedere financiar, dar până la miliard mai e mult.

Treaba asta cu sunatul unui prieten e recomandată de mulți atunci când te presează o nevoie. Cine te ajută când ai o problemă, dacă nu prietenii cei mai buni? Mai ales că, e cunoscut de când lumea, nu-ți poți alege țara sau familia, pe când cu prietenii lucrurile stau altfel.

Însă, pentru nevoia pe care o ai, sunatul unui prieten are alte conotații şi implicații. Încerci să scapi de grăsime prin păşit – cea mai potrivită metodă pe care o recomand cu căldură oricui vrea să scape de coşmarul kilogramelor – numai că e posibil să te plictiseşti (când băteam câmpurile din jurul oraşului sau făceam kilometri prin pădure simțeam lipsa unui prieten cu care să pot schimba o vorbă) sau să ajungi în acel moment în care motivația e greu de

accesat. Da, se poate întâmpla să-ți vină să renunți la plimbarea de după serviciu, unde ai trudit destul şi mult mai ispititoare ți se pare canapeaua.

Într-o astfel de situație prietenul care te sună (există varianta să fii sunat, nu doar să suni) e de milioane. E genul de prieten cu care ai convenit să faci mişcare zi de zi până reuşiți să scăpați de pârdalnicile kilograme. Şi ați convenit să vă sunați reciproc şi să nu vă lăsați la greu. Adică să insiste la tine cu chestii de genul „Păi slăbim sau nu slăbim?", „Cum ne-a fost vorba, nenişorule?", „Am convenit să facem paşi, asta facem..." şi alte drăgălăşenii asemănătoare. Dacă eşti prieten adevărat, e clar că n-o să-ți laşi prietenul ăla greu la greu şi o să ieşi cu el la mişcare. Sau invers...

Oricum ai da-o, doi indivizi puşi pe slăbit acționează mai eficient decât unul. Se motivează reciproc, se pun în mişcare unul pe altul, ai cu cine bârfi, cu cine schimba o vorbă... Se creează un mecanism în care piesele componente se completează una pe alta, se ajută, se slăbesc reciproc.

O astfel de relație poate face minuni numai că e genul de sabie cu două tăişuri. Dacă nu eşti atent şi nu ştii cum să gestionezi problema se poate lesne întoarce împotriva ta. Sau a amicului.

Cu ani în urmă am cunoscut doi bătrânei care, trecuți de pensie, îşi petreceau măcar două ore pe zi în plimbări lungi prin împrejurimile urbei în care locuiau. Niciunul dintre ei nu părea să facă mişcare pentru slăbit; erau în formă

pentru vârsta lor, dar preferau să se şi menţină. Câţiva kilometri zi de zi, iată ritualul care ţine departe bolile ce vin braţ la braţ cu vârsta şi menţine buna dispoziţie.

Numai că, într-o zi, după o matură chibzuinţă, unul dintre bătrâni s-a mutat la copii, în Germania. Cel rămas în România a rămas... al nimănui. Lipsit de suportul prietenului de care-l legau nu doar o viaţă de kilometri, ci şi de amintiri (lucraseră amândoi ca profesori la aceeaşi şcoală încă de la absolvirea facultăţii), bătrânul rămas locului a renunţat foarte repede la sănătosul obicei de a lua drumurile la pas.

— Nu am cu cine, domnul meu, nu am cu cine... Nu mai pot să merg singur; parcă s-a rupt ceva în mine. Ştiu că nu-mi face bine să stau mai mult pe lângă casă, dar nu am cu cine...

Se sună reciproc în fiecare zi; când amicul plecat în Germania revine în ţară de sărbători sau cu alte ocazii reiau o parte din vechea hoinăreală. Spun o parte pentru că nu mai ard atâţia kilometri ca altă dată. Şi e destul de simplu să-l identifici pe bătrânul rămas în ţară. Asta pentru că prietenul mutat în Germania s-a adaptat de minune nu doar la traiul în altă ţară, ci şi la parcurile de aici. Merge de unul singur şi chiar dacă întâmpină unele dificultăţi lingvistice nu dă înapoi niciodată. Merge şi nu se mai opreşte. Şi de asta îi merge mai bine.

Deci... Cam asta e cu varianta „Sună un prieten”. Poate ajuta la motivaţie, e mai nostimă decât să te târăşti

kilometri întregi de unul singur, dar dacă apelezi la asta trebuie să iei în calcul şi varianta cea mai sumbră: ai puterea de a continua dacă prietenul te lasă baltă sau se mută din localitate?

E de preferat ca, în situația în care eşti genul căruia îi place să depindă de alții, să eviți să suni un prieten la fel de delăsător. Dacă el cedează, cedezi şi tu şi ce se alege de toată mişcarea? Mai bine te bazezi pe forțele proprii. E mai dificil, trebuie mai multă motivație pentru unul singur decât pentru doi, e şi mai puțin distractiv, dar dacă vrei să slăbeşti, atunci faci ce trebuie, nu ce-ți dictează prietenul mai leneş.

Dacă eşti genul cu motivație de nezdruncinat scoate un prieten la slăbit. Şi dacă el pleacă din oraş sau la un moment dat nu mai vrea – se poate întâmpla să cedeze el primul – atunci măcar rămâi cu tine însuți. Până la urmă eşti cel mai de nădejde aliat pe care te poți baza.

TREPTE SPRE SUCCES

Teama de trepte sau pante are o denumire ştiințifică – bathmophobie – şi e considerată o fobie destul de ciudată. Mult mai specifică e climacofobia – care înseamnă chiar teama de a urca pe scări. Însă teama de scări există şi e mult mai răspândită decât îndrăznesc să aprecieze autoritățile şi specialiştii în fobii.

Supraponderalii nu au neapărat o fobie față de trepte, doar că oftează resemnați de fiecare dată când au de-a face cu

acestea. Când sunt puşi în fața unui şir de trepte cei mai mulți dintre supraponderali se opresc şi caută cu privirea un lift. Se gândesc dacă trebuie neapărat să le urce şi, dacă nu au încotro, încep ascensiunea chinuită. Supraponderalii urăsc treptele şi iubesc rampele pentru persoanele cu dizabilități care le permit să ocolească nesuferitele trepte. Mai mult decât astfel de rampe iubesc lifturile, dar acestea nu sunt chiar aşa de accesibile pe cât ar fi de dorit. Şi dacă suferi de claustrofobie ai încurcat-o, chiar dacă ai la dispoziție toate lifturile din lume.

Să urci trepte e o actiune titanică pentru un supraponderal, una comparabilă cu escaladarea Everestului de către un alpinist încăpățânat care vrea să vadă cum se vede lumea de acolo, de sus.

Supraponderalul nu vrea să vadă cum e acolo, sus, la etaj. El escaladează scările pentru că nu are încotro, pentru că trebuie să ajungă la etaj. Uneori pentru că acolo locuieşte şi nu are altă alternativă pentru un acoperiş deasupra capului. Alteori pentru că trebuie să viziteze sediul vreunei instituții şi treaba asta trebuie făcută numaidecât.

Da, treptele îi demoralizează pe supraponderali, îi fac să ofteze, să intre într-o stare vecină cu depresia sau chiar în depresie.

Însă dacă urci treptele consumi enorm de multă energie. Energie pe care corpul trebuie să o pună la dispoziție, nu are încotro.

Unul din semnalele de alarmă care îţi arată că ai probleme cu greutatea e reprezentat de scări, de treptele acestora.

Să urci zilnic până la etajul patru al unui bloc e pentru unii rutină, e la fel de natural ca mersul pe bicicletă; cei mai mulţi dintre cei care urcă de câteva ori la etajele superioare nici nu se mai plâng de lipsa unui ascensor – exceptând situaţia în care au de cărat în spate un frigider sau un corp de mobilă ceva mai voluminos (când ţi se întâmplă aşa ceva chiar nu ai niciun motiv să lauzi virtuţile scărilor). Însă ceea ce pentru unii este un sănătos exerciţiu fizic ce necesită doar un efort minimal, pentru un supraponderal un chin demn de Inchiziţia spaniolă.

Dacă aş fi fost inchizitor (sau o călătorie în timp mi-ar oferi ocazia să prestez şi această nedemnă meserie), nu mi-aş chinui victimele cu aparatele de tortură tradiţionale. Nici pe departe. Le-aş îndopa bine, până ajung la dimensiunea potrivită, apoi le-aş sili să urce câteva sute de trepte. Garantat aş obţine mărturiile autoacuzatoare. Şi asta fără să pun măcar mâna pe bici...

Sper că ţi-ai dat seama că pasajul de mai sus, referitor la aspiraţiile de Inchizitor ale subsemnatului, nu a fost decât o glumă. Una nu neapărat menită să dezmorţească atmosfera şi să stârnească vreun zâmbet (recunosc că m-am cam străduit în direcţia asta pe tot parcursul paginilor de până acum), cât mai ales să contureze o idee despre chinurile pe care le încearcă un supraponderal atunci când are de-a face cu o scară.

Ceea ce pentru unii este ceva firesc, pentru supraponderal e tortură cumplită, comparabilă cu ceea ce li se întâmpla nefericiților care intrau în colimatorul inchizitorilor de altă dată – nu întâmplător m-am raportat la ei.

Simți o durere fizică în suflet când întâlneşti o scară? Numeri treptele de două ori înainte de a te aventura la etajul unei clădiri în care recunoşti că nu ți-ai dorit să te afli? Nu ți-ai mai vizitat de mult timp prietenii, rudele sau chiar părinții din simplul motiv că locuiesc la etaj? Înainte de a urca o scară îți iei un răgaz consistent şi te pregăteşti sufleteşte pentru ceea ce va urma? Când auzi că unii au urcat pe Everest sau alt munte primul gând care-ți trece prin cap e că e vorba de o făcătură sau de ceva imposibil de realizat? În cele mai groaznice coşmaruri care-ți tulbură somnul noapte de noapte este implicată şi o scară? Atunci e clar, ai probleme cu greutatea...

Asta se ştia, prietene, însă dacă prezinți simptomele de mai sus e clar că problemele sunt foarte grave. Şi pentru moment treptele nu sunt soluția în ceea ce te priveşte.

Dar dacă reuşeşti să depăşeşti etapa de început, dacă reuşeşti să slăbeşti un pic, astfel încât să nu încerci senzația de disperare când afli că trebuie să urci la etaj, atunci a sosit momentul să transformi treptele în aliat.

Ți-ai dat seama – nu e necesar să ți-o spună cineva, deşi am făcut-o ceva pagini mai sus – că treptele consumă sensibil mai multă energie decât păşitul, fie el şi în ritm vioi. Bine,

nu treptele ca atare consumă calorii, ci urcatul acestora. Şi consumă zdravăn.

Un medic cu pretenţii de specialist (oarecum suspect, de vreme ce nu avea un cabinet personal, dar îşi permitea să dea sfaturi în stradă pentru o televiziune comercială) susţinea că un om normal pierde vreo 700 de calorii pe oră urcând trepte. Dacă ai avut vreodată IMC-ul ideal şi ai fost pus în situaţia de a urca măcar şapte etaje cred că eşti de acord cu subsemnatul care susţine sus şi tare că o oră de urcat pe scări consumă sensibil mai multe calorii decât vreo zece ore de păşit viguros. Dacă era să mă iau după capul respectivului, pentru a scăpa de caloriile ingerate la pachet cu o porţie de tort cu ciocolată trebuia să urc suficiente trepte cât să ajung la marginea superioară a stratosferei.

Personal încă nu cunosc pe nimeni capabil să urce trepte timp de o oră, dar sper să-mi reuşească odată şi odată. Pentru moment marea problemă e că nu găsesc un edificiu suficient de înalt să-mi permită o ascensiune de o oră bazată numai pe trepte, dar trebuie să recunosc că o repriză de urcat scări nu mai este ce a fost odată. Adică chin curat.

Momentan pot urca şi şaptezeci de metri pe trepte fără să simt nevoia unei pauze revigorante şi fără să mă întreb de ce am fost atât de dobitoc în condiţiile în care exista alternativa unui lift foarte comod, dar în trecut nu m-aş fi lansat într-o asemenea întreprindere nici dacă aş fi fost plătit cu aur. Bine, oricum nu se înghesuia nimeni să mă plătească, aşa că de ce să urc pe scări cât timp exista un lift?

Acum e mai simplu. Mult mai simplu. Aş minți spunând că e plăcut – genunchii mei au mereu pretenția să-mi aducă aminte de greşelile tinereții – dar nu mai e infernal de chinuitor.

Începe cu păşitul, nu te avânta direct la trepte. Asta pentru că s-ar putea să oboseşti într-un asemenea hal încât depresia o să te prindă în mreje fără niciun efort. Şi mai există probabilitatea destul de ridicată pentru un accident.

Dacă ții morțiş să urci câteva trepte, aşa, să vezi cum e, să nu încerci să faci asta pe o scară lipsită de balustradă. Un supraponderal care ridică un picior suficient de sus pentru a-l aşeza pe o treaptă are parte de un echilibru foarte precar şi nu e nevoie de cine ştie ce efort sau eroare pentru ca forța de gravitație să-şi spună cuvântul. Şi cu cât e mai mare masa ce se prăbuşeşte, cu atât este mai devastator impactul. Şi, desigur, trebuie să ținem seama şi de factorul înălțime.

O balustradă nu te fereşte de toate pericolele, dar elimină o parte însemnată dintre ele. Şi nu uita că orice scară urcată trebuie coborâtă, într-o formă sau alta. Şi la coborât chiar ai nevoie de o balustradă solidă, prietene.

Poți escalada câteva trepte? Deja ai consumat ceva calorii, dar sfatul meu e să păstrezi treptele pentru mai încolo. La începutul luptei cu kilogramele concentrează-te doar pe păşit. Fă mulți paşi, cât mai mulți. Şi după ce ai redus greutatea la un nivel rezonabil acceptă şi provocarea treptelor. O să fii surprins că acestea nu mai reprezintă

chinul din trecut, dar asta se datorează picioarelor tale antrenate şi faptului că o mare parte din țesutul adipos te-a părăsit.

Foloseşte treptele pentru întreținere. Când eşti ocupat, prea ocupat să ieşi la păşit, poți face un tur rapid până la etaj şi retur. Chiar de mai multe ori...

Dacă eşti forțat să-ți faci treaba într-un birou sau ai un loc de muncă ce presupune foarte puțin efort fizic, însă respectivul loc de muncă se găseşte într-o clădire cu unul sau chiar mai multe etaje, profită de fiecare pauză pentru a urca un etaj. Sau pentru a coborî un etaj (dar trebuie să şi revii la „next level” dacă vrei să resimți din plin beneficiile urcuşurilor din viața ta).

Vestea bună e că şi coborâtul treptelor arde calorii – de fapt orice activitate, cât de neînsemnată, arde calorii; chiar şi când mănânci sau dormi consumi calorii, dar nu e vorba de cine ştie ce consum – ce-i drept se ard mai puține calorii decât la urcare, dar cum poți să urci dacă nu mai şi cobori?

ATENȚIE LA URCAT, MARE ATENȚIE LA COBORÂT

Urcatul şi coborâtul treptelor reprezintă o adevărată provocare. Dacă nu eşti încă pregătit să-i faci față, limitează-te la mersul pe jos până o să deții măcar o parte din condiția fizică necesară pentru a accepta provocarea treptelor (şi pentru a-i face față, desigur). Nu încerca să arzi etapele, concentrează-te pe pârlitul caloriilor, dar mai ales pe starea de sănătate şi integritatea corporală.

Când te vei ocupa mai serios de trepte trebuie să ai în vedere că, deşi coborâtul scărilor este mai simplu şi presupune mai puțin consum energetic, e mult mai periculos decât urcatul acestora. Dacă te împiedici la urcat e rău, dar panta ascendentă te va proteja într-o oarecare măsură prin reducerea distanței de prăbuşire. Dacă te împiedici la coborâre... E clar că panta descendentă nu te va ajuta câtuşi de puțin şi cum gravitația îşi face datoria în orice condiții ai toate şansele să ajungi până la baza scării fără să faci un pas însă cu avarii foarte serioase.

Cel mai bun mijloc de protecție pentru o asemenea eventualitate e să fii atent la trepte atunci când le urci. Dacă faci ascensiunea doar cu scopul de a scăpa de calorii (nu e nicio ruşine să urci scări fără să ai nicio treabă la etaj, eu fac asta frecvent, de cel puțin zece ori pe zi) şi constați că treptele sunt alunecoase sau panta e foarte abruptă – da, domnule, există unii „arhitecți” care au un talent deosebit de a înghesui scări în spații total nepotrivite şi le dau o înclinare ceva de groază – renunță, pur şi simplu. Caută-ți alt loc de „cățărat”; există alternative mult mai sigure, nu e necesar să-ți pui sănătatea în pericol doar pentru că e recomandat să urci câteva trepte pe zi.

Balustrada e prietenul de nădejde la coborâre. Te ții strâns de ea şi ai grijă la fiecare pas. O prăbuşire pe scări este periculoasă pentru orice individ, dar pentru un supraponderal poate fi letală. Un prieten vechi şi-a găsit sfârşitul în urma unei căderi pe scări. Era durduliu, e adevărat. Legiştii au fost de părere că din cauza excesului de greutate nu a avut nicio şansă.

Eşti atent la urcare, dar la coborâre trebuie să fii excesiv de atent. Şi chiar dacă pare simplu sau ispititor nu te grăbi la coborât mai mult decât o faci la urcat. Graba nu doar strică treaba, dar predispune la accidente. Chiar dacă nu mai sunt ceea ce eram (din punct de vedere al masei corporale), nu cobor niciodată pe scări fără să mă țin de balustradă, recomandare ce o fac tuturor celor interesați. Balustrada salvează vieți.

BĂNCUȚĂ SAU TREAPTĂ?

Prin magazinele sportive e cunoscută sub numele de Stepper Fitness. Eu unul nu înțeleg de ce-i spune aşa în condițiile în care, de fiecare dată când cineva pronunță Stepper, gândul mă duce la acele aparate cu tălpi care mimează un soi de cățărat. Apropo, am avut aşa ceva în dotare. Şi cumpărat de la un magazin de firmă – după ce am pățit faza cu bicicloanța din bazar cumpăr numai de acolo de unde primesc bon fiscal şi garanție, dar asta nu înseamnă că nu mai iau țeapă din când în când.

Am cumpărat stepperul respectiv cu bune intenții şi un preț pe măsură. La început a mers bine, simulam cățărarea aia pe trepte, întâmpinam o oarecare rezistență când apăsam pe pedale. Dispozitivul care trebuia să numere paşii chiar îşi făcea datoria...

Numai că începutul promițător n-a ținut prea mult şi agregatul a început să cedeze după primele două ore de funcționare. Paşii nu doar erau mai simplu de executat –

deci efortul era minimal, la fel şi aşteptatul slăbit –, dar aparatul începea să-şi dea duhul.

L-am returnat, conform garanției şi am primit alt aparat cu asigurările că, de data asta, n-o să se întâmple nimic rău. Ba chiar mi s-au cerut scuze pentru că am fost pricopsit cu un jaf.

Şi pot spune că am avut mai mult noroc. Aparatul de numărat paşi a făcut treabă două ore. După altele două pistoanele de la baza pedalelor au cedat cu totul. Ambele odată. Când m-am prezentat la magazin mi s-a spus că sunt prea gras şi din cauza asta am stricat aparatul. Şi că ar trebui să nu mai insist cu stepperul dacă nu eram în stare să slăbesc mai întâi. Ironic, nu? Faci reclamă la astfel de dispozitive menționând că te vor ajuta să slăbeşti, dar când cineva încearcă să le folosească, îi atragi atenția că n-ar fi rău să slăbească înainte de a trece la acțiune. Recomandat să nu investiți în aşa ceva. Nici chiar aparatele de firmă nu merită banii.

Dar există şi un soi de băncuță sau treaptă care se cheamă Stepper. Pe care poți face trepte cu mențiunea că urci-cobori de pe aceeaşi treaptă. A cărei înălțime o poți regla de la 15 cm până pe la 25. Tot centimetri, nu altceva. Reglezi şi faci trepte până nu mai poți.

E destul de tare să poți regla înălțimea treptei şi e clar că un astfel de Stepper e mai sigur decât treptele clasice. Aici urci şi cobori cât poți, te poți opri când vrei, pe când la o scară nu e chiar aşa. Chiar dacă te opreşti la o anume treaptă

pentru că nu mai poți, trebuie să şi cobori, nu poți rămâne blocat între etaje pentru că efectiv nu mai eşti în stare să te mişti.

Însă aceste minunate „trepte” sau „băncuțe” cum îmi place mie să le spun, au un preț nesimțit de umflat. Şi de cele mai multe ori greutatea maximă admisă nu e foarte mare. Adică e undeva pe la 100 – 120 de kilograme. Când m-am apucat de slăbit cântăream mai mult...

Să dai peste suta de lei sau chiar vreo patru sute pe aşa ceva e genul de investiție care poate fi evitată. Eu unul am făcut rost de o băncuță de 20 cm de la un vecin de-al părinților, de la țară, care se ocupă cu prelucrarea lemnului şi mi-a croit-o dintr-un butuc solid. M-a costat o bere. Ce-i drept una de firmă, dar pot spune că a meritat. Şi prețul, şi băncuța, pe care nu am folosit-o foarte mult; mi se pare monoton şi oarecum copilăresc să urc şi să cobor pe băncuța respectivă, preferam să păşesc pe afară, dar trebuie să recunosc că băncuța solicită cumplit. Mie nu-mi prea place, dar asta nu înseamnă că nu o recomand. E eficientă. Şi dacă ştii pe cineva care lucrează la un depozit de lemne sau are un atelier de tâmplărie o poți scoate şi ieftin. Plus că nu are limită de greutate pentru utilizator. Dacă eşti foarte mare confecționează o treaptă micuță, de vreo 10 cm pentru început. Şi ai grijă să fie lângă un perete de care să te poți sprijini pentru orice eventualitate.

PUȚINĂ BICICLETĂ...

Virtuțile bicicletei sunt lăudate de toată lumea şi indiferent cât m-aş strădui, mi-e destul de dificil să asociez imaginea unui supraponderal cu cea a unei biciclete. Bicicliştii sunt oameni supli, cel mai adesea numai fibră, cu muşchi zdraveni (în special la picioare) şi vene proeminente. Sănătate curată, biciclismul ăsta.

Un prieten care o anume etate, dar care pedalează de ani buni în fiecare zi, are o vorbă de duh care mi-a mers la inimă.

„Un om pe bicicletă înseamnă un bolnav mai puțin în spital”.

Nu ştiu dacă zicala s-a născut în capul lui sau a pescuit-o de undeva – pe Internet nu am găsit-o în forma modelată de amicul meu – dar îmi place la nebunie cum sună şi nu pot decât să-i dau dreptate. La peste şaizeci de ani – pe care nu-i arată, dar ştiu sigur că-i are pentru că odată i-am văzut Cartea de Identitate – omul e suplu, vesel şi plin de viață. Şi chinuie bicicleta ceva de groază. De fapt schimbă bicicleta cam odată pe an. Îi place lui să încerce tot felul de aparate de pedalat. Şi-a molipsit şi nevasta – cu vreo zece anişori mai tânără, dar care, iertată să-mi fie aprecierea, pare cam cu vreo cinci mai bătrână – de microbul pedalatului. Ce-i drept ea s-a apucat de sportul ăsta ceva mai târziu, fapt care poate explica aspectul ceva mai degradat al doamnei în cauză (sper din inimă că prezenta carte n-o să ajungă în veci prin biblioteca domniei sale).

Cât despre copii ce să mai spun? Adolescenți ca din revistele de modă. Nu se pot lăuda cu cine ştie ce telefoane sau tablete, dar au nişte biciclete... Şi nu doar biciclete, ci tot felul de chestii ce trebuie puse în mişcare cu forța brațelor sau picioarelor. Şi, în ciuda faptului că nu au gadgeturi electronice de ultimă generație sunt copii fericiți. Plini de acea fericire pe care ți-o poate oferi numai mişcarea în aer liber.

Da, e foarte adevărat. Bicicleta ne ajută să ne menținem în formă, ajută la eliminarea surplusului de greutate, antrenează cam toate grupele de muşchi, dar are grijă în special de cei de la picioare. Şi poate să ne transporte gratis dintr-un loc în altul.

Poți lua în calcul bicicleta doar ca mijloc complementar sau alternativ pentru lupta cu grăsimile. Adică nu e prea indicat să te bazezi numai pe bicicletă.

Asta pentru că mersul excesiv pe bicicletă are urmări destul de neplăcute. Evident, nu aşa de neplăcute ca cele pe care le produce sedentarismul şi excesul de grăsime, dar cred că nu doreşti să schimbi răul mai mare pe cel mai parşiv.

Dacă petreci excesiv de mult timp pe şaua bicicletei coloana vertebrală o să reclame niscaiva probleme. Mai e şi prostata, care şi ea are ceva de spus împotriva accesoriului cunoscut sub numele de şa pentru bicicletă. Şi mai sunt şi alte probleme.

În ceea ce priveşte faptul că mersul pe bicicletă poate sau nu să conducă la impontenţă ori infertilitate părerile sunt cât se poate de împărţite, deci mai bine nu riscăm, ce spui? Când îţi pui în cap să slăbeşti – şi vrei să slăbeşti zdravăn, nu aşa, doar câteva kilograme pe care să le recuperezi cu prima ocazie – o faci şi din motive cât se poate de masculine. Să nu ne ascundem după deget, dar nu e supraponderal care să nu fi auzit măcar de o mie de ori în viaţa lui că slăbitul o să-l facă mai bărbat decât e în momentul de faţă. Şi cine poate rezista unei asemenea ispite? Mai ales că nu slăbeşti să te poţi îndopa mai bine cu şaorma, ci pentru o cauză cât se poate de nobilă de pe urma căreia vor avea de câştigat şi alte persoane. Sau numai soţia...

Dacă vrei să nu ajungi în tabăra celor care susţin că bicicleta chinuită în exces poate cauza impotenţă, e bine să ai în vedere o bicicletă cu şa special concepută pentru bărbaţi. Adică una lată şi moale, să asigure un transport comod pentru instalaţia de reproducere.

Tot pentru protecţia a ceea ce te îndreptăţeşte să te numeşti bărbat e bine să foloseşti nădragi largi, care să nu te jeneze în acea zonă sensibilă atunci când pedalezi. Nu prea pot înţelege eu cum de bicicliştii se simt în largul lor în pantalonaşii ăia scurţi şi mulaţi, dar dacă ei suportă... Poate s-au săturat să-i tot laude prietenele ce bine se descurcă şi mai vor să reducă din timpul dedicat activităţilor în doi pentru a se putea dedica pasiunii pentru pedalat. E o ipoteză, trateaz-o ca atare...

Nu e cazul să precizez, dar nu mă pot abţine: evită zonele accidentate, care pot zgudui bicicleta şi implicit pe tine

suficient cât să te afecteze la bărbăție. Dacă te balansezi prea mult pe şa la un moment dat se poate întâmpla ceva. Şi dacă mai ținem cont de greutatea ta considerabilă – pe ce anume crezi că apasă greutatea ta când te plimbi cu bicicleta? – e destul de probabil ca ceea ce poate însemna un mic accident pentru alții să te afecteze zdravăn.

Bine, dacă vei constata că problemele de bărbăție persistă şi după ce ai slăbit considerabil şi nu vrei să te dai bătut, ai şi tu orgoliul tău, pentru a-ți salva onoarea bagă şi tu câteva ture cu bicicleta. Încearcă să fii cât mai vizibil, dar mai ales să fii vizibil pentru cine trebuie. Şi când n-o să mai ai încotro şi o să fii pus în situația de a face o demonstrație ca la carte, dă şi tu vina pe bicicletă. Da, dragă, din cauza bicicletei e problema. Dar uite şi tu cât de mult am slăbit... Până la urmă într-o relație sentimentele sunt cele care contează, nu-i aşa, iubi? Şi nu contează cum arăți, contează ce suflet ai. Ştii că sunt un altruist din fire... Mai bine stăm îmbrățişați, ce spui, iubire? Iubire?! Unde ai fugit, iubire?!

Bineînțeles, dacă foloseşti o bicicletă, e indicat să faci pauze lungi şi dese pe care le petreci mergând pe lângă aceasta. Ai de câştigat. Pe lângă greutatea din dotare mai ai de împins şi bicicleta. Care e bine să fie robustă. Şi asta înseamnă calorii consumate.

Dacă micile mele temeri privitoare faptul că biciclismul în exces poate dăuna unui bun amic de-al tău nu te-au speriat şi ai de gând să ții cont de sfaturile de mai sus, atunci ar fi bine să ții cont şi de cele care urmează atunci când te apuci de pedalat.

Având în vedere faptul că eşti mărişor, ai nevoie nu doar de o bicicletă zdravănă, capabilă să te suporte şi să nu se dezmembreze sub tine după prima sută de metri, ci şi de una care să te protejeze de eventualele accidentări. Fiind ceva mai molcom în mişcări şi prin urmare nu dispui de acele reflexe care le permit bicicliştilor de meserie să scape teferi din accidente uşoare (fii fără grijă, dacă e vorba de un accident serios, nu contează dacă eşti slab sau gras; poți să fii şi nepotul lui Superman, tot o încasezi). Dar când bicicleta derapează sub tine poți evita dezastrul dacă sari rapid din şa. Însă dacă între picioare ai un ghidon zdravăn e posibil să-l agăți şi să te trezeşti la pământ (ori mai rău, la asfalt) blestemând ziua în care ți-ai cumpărat bicicletă.

E de preferat să foloseşti un model de bicicletă fără ghidon. E destul de dificil de găsit o bicicletă solidă şi fără ghidon – aparent robustețea unei biciclete vine la pachet cu un ghidon zdravăn, menit să ofere nu doar rezistență, ci şi un impresia de soliditate în sine – dar se găsesc şi astfel de biciclete. Sunt modele concepute pentru doamne. Nu au ghidon pentru că au fost proiectate într-o vreme când fetele foloseau rochițe şi încălecatul unei biciclete cu ghidon nu lăsau prea mult de lucru pentru imaginația băieților. Acum şi fetele se pricep să încalece o bicicletă cu ghidon şi dacă poartă pantaloni pentru biciclişti pot băieții să-şi imagineze ce vor.

Dar tu, dragul meu, ai nevoie de o bicicletă fără ghidon. Chiar dacă băiatul ăla plătit cu salariul minim de la magazinul de biciclete o să se uite chiorâş la tine când o să ceri o bicicletă pentru femei, nu băga în seamă. Siguranța ta e mai presus de toate. N-are decât să râdă în sinea lui, tu ştii ce vrei şi de ce anume vrei.

E recomandat să nu cumperi bicicleta din bazar. Am făcut greşeala asta o singură dată, pe vremea când eram tânăr, neştiutor, naiv, dar şi subponderal. Şi mă mai şi credeam deştept. Asta în condițiile în care unul dintre prietenii mei şi-a cumpărat bicicletă asemănătoare cu cea achiziționată de mine dintr-un magazin de specialitate (din păcate lanțul respectiv de magazine a devenit amintire de ceva ani). Pe el l-a costat distracția de trei ori mai mult decât mine. Şi pot spune că nici bicicleta mea nu era ieftină. Raportat la salariul pe care îl aveam pe atunci, ca proaspăt absolvent de liceu (am muncit câteva luni între liceu şi facultate), pot spune că a costat mult. Dar a amicului a costat o avere în adevăratul sens al cuvântului.

Însă diferența s-a văzut. După nici şase luni eram deja fostul proprietar al unei biciclete în timp ce amicul se mai foloseşte de bicicloanța lui şi în ziua de azi. Şi au trecut mai bine de douăzeci şi cinci de ani de când şi-a cumpărat-o. Privind retrospectiv pot spune că, în ceea ce-l priveşte pe amic, a meritat inivestiția.

Despre fosta mea bicicletă pot spune că a cedat piesă cu piesă într-un ritm accelerat de puteai jura că pentru aşa ceva fusese proiectată. Am încercat să o cârpesc cum m-am priceput. Cu piese cumpărate tot din bazar, desigur, că acolo erau mai ieftine şi mai şi puteai negocia cu vânzătorii. Nu ştiu de pe unde le aduceau, dar sigur se ghidau după principiul „cât dai, atâta face”.

Când mi s-a rupt şi furca am decis că bițiclul nu doar m-a costa prea mult, dar dorea să mă bage în spital. Noroc că la vremea respectivă eram încă suplu şi am reuşit să aterizez,

de bine, de rău, într-o poziție nu foarte decentă, dar nu mi-am rupt nimic. În afară de orgoliu care a suferit daune iremediabile – mă dădeam mare în fața unor gagici şi am vrut să le arăt cum se sare peste şanț cu bicicleta. Şi au văzut mai mult decât intenționam să le arăt. Bine că au plecat în Spania; nu mai suportam să râdă de mine după ceva ani de la incident.

Însă a fost o întâmplare din care am învățat multe. Să nu o fac pe grozavul punându-mi sănătatea în pericol. Mai ales în fața unor persoane incapabile să aprecieze talentele din dotare. Şi să nu-mi cumpăr biciletă de la cineva care nu e în stare să-mi ofere un certificat de garanție şi care încearcă să mă combine că garantează cu sufletul pentru ceea ce vinde.

Normal, când m-am dus să cer socoteală întreprinzătorului, acesta a dat ochii peste cap şi mi-a recomandat să-l dau în judecată. Cu o condiție: să pot dovedi că am cumpărat bicicleta de la el. Firesc, nu aveam chitanță... S-a întâmplat cu douăzeci şi ceva de ani în urmă; credeam că am făcut mare afacere când am cumpărat o gioarsă de bicicletă.

Vrei să nu treci prin ceea ce am trecut eu? Cumpără o bicicletă dintr-un magazin de specialitate. De preferință unul de articole sportive, eventual specializat doar pe biciclete. Dar un magazin mare, care să nu se zgârcească la câteva piese atunci când ai nevoie de ceva reparații. Un magazin care să țină la firmă, dispus să cheltuie câte ceva pentru a-şi menține clienții.

S-ar putea să te intereseze şi una dintre bicicletele alea ciudate, numite Fat Bike. În ciuda numelui nu e vorba neapărat despre vreo bicicletă grasă sau bicicletă pentru graşi. Poate le-ai văzut, sunt acele biciclete cu roți şi cauciucuri enorme ce duc cu gândul la motociclete şi emană un aer foarte robust.

În ciuda dimensiunilor impunătoare, bicicloanțele din categoria Fat Bike nu sunt foarte grele. Trag la cântar vreo 13 – 14 kilograme. Prima mea bicicletă adevărată cântărea 17 kilograme; mi-am dat seama asta din plin după ce a trebuit să o car în spate vreo opt kilometri când m-a prins o ploaie torențială pe un drum din câmp.

Nu pot spune că Fat Bike-ul pe care-l am în momentul de față e foarte greu. Ba dimpotrivă...

E o bicicletă extraordinară, cu care se poate rula pe orice suprafață – chiar şi ceva mai denivelată – fără să mă tem pentru sănătatea prostatei personale (şi alte organe pe care hurducăturile pronunțate le pot aduce în situația de a se face de râs). E uşor de manevrat şi nu necesită efort prea mare la pedalat, dar evit să mă iau la trântă cu dealurile cu versanți prea înclinați. Chiar dacă bicicleta mea grăsuță ar face față provocării prefer să mă abțin.

Bicicleta dolofană are un preț destul de mare comparativ cu suratele ei mai suple, dar asta e de înțeles. Priveşte-i numai cauciucurile şi o să înțelegi de ce. O bicicletă durdulie bună costă în jur de două mii de lei, dar ştiu destule biciclete cu aspect „normal” care îți cer să scoți din buzunare mai mulți

bani. Şi cel mai adesea nu merită investiţia. Din păcate, deşi am căutat, nu am reuşit să găsesc vreo bicicletă durdulie fără ghidon, dar e de înțeles. Ghidonul dă robustețe cadrului care, altfel, ar avea de suferit.

O altă variantă de bicicletă potrivită pentru persoanele supraponderale – de fapt cred că aceasta este cea mai potrivită – sunt acele biciclete cu trei roţi. Cu aşa ceva e destul de greu să te răstorni (dacă te străduieşti un pic în direcția asta o să-ți reuşească în cele din urmă, te asigur), prin urmare pericolul accidentării e aproape inexistent (să nu ignorăm, totuşi, capacitatea unora de a găsi chiar şi cea mai improbabilă metodă de a-şi frânge măcar trei oase). Indiferent cât te străduieşti, nu poţi atinge o viteză prea mare cu o astfel de bicicletă, dar consumul de calorii este demn de luat în seamă. Să pedalezi la aşa ceva presupune efort, nu glumă. Asta din cauză că o astfel de bicicletă e sensibil mai grea dacă e să o compari cu oricare dintre suratele ei dotate cu două roţi. Pe lângă fierătăniile care nu pot lipsi dintr-o bicicletă, un triciclu din ăsta (sau tricicletă) mai are ataşat şi un coş destul de încăpător în care poţi pune aproape ce doreşti.

Dacă eşti adeptul lui „durată scurtă, dar intensă” poţi umple coşul bicicletei cu greutăţi însemnate. Te mai urci şi tu pe şa şi începi să pedalezi. N-o să fie uşor, dar în câteva minute vei transpira suficient de mult încât să însemne ceva. Şi nici caloriile nu se vor simţi mai bine.

Cu o astfel de bicicletă poţi merge şi la cumpărături. Necazul cu tricicletele pentru adulţi e că nu prea poţi circula cu ele pe drumurile din România. Fiind destul de late şi

deplasându-se cu viteza melcului e posibil să-i incomodeze pe anumiți idioți care s-au pricopsit cu carnet şi trăiesc cu falsa impresie că drumurile au fost construite doar pentru uzul lor personal. Şi având în vedere că pe drumurile patriei sunt cam multe astfel de specimene, probabilitatea de a fi claxonat şi chiar înjurat e aproape de 100%. De fapt depăşeşte acest prag – când vine vorba de mârlănie şi comportament necivilizat România reuşeşte să dărâme orice statistici şi probabilități.

Mulți dintre biciclişti se încăpățânează să folosească trotuarele destinate pietonilor. Aceştia sunt destul de incomozi, dacă mă întrebi pe mine. Dacă e să-i întrebi pe alții, o să ți se spună că sunt nesimțiți şi lipsiți de respect față de legile țării. Şi că merită doar capete în gură şi coate în freză.

Închipuieşte-ți că pe trotuarele din România, pe lângă pietoni, mai sunt parcate şi maşini. Adesea e nevoie să cobori de pe trotuar în stradă pentru a ocoli maşina vreunui cocalar. O bicicletă cu trei roți nu prea are loc într-o astfel de jungă urbană, prin urmare, dacă vrei să-ți cumperi o tricicletă, e cumplit de recomandat să cercetezi terenul înainte de a te adresa unui dealer specializat. Mai important decât să deții o astfel de maşinărie de slăbit e să o poți utiliza.

Dacă în apropierea casei se găseşte un parc cu alei largi, eventual cu piste pentru biciclişti, nu mai aştepta. Poate citeşte altcineva cartea înaintea ta şi te lasă fără bicicletă; tricicletele astea sunt cam greu de găsit chiar şi în magazinele de profil. Aşa suntem noi, mai reticienți când

vine vorba de biciclete cu aspect mai ciudat. Şi dacă nu există decât o cerere slabă atunci şi oferta o să fie pe măsură.

Personal nu mi-am cumpărat o tricicletă pentru adulți, deşi o perioadă am cochetat cu ideea; mai ales după ce am probat una şi am văzut cât este de comodă şi câte calorii arde. Amicul sexagenar îndrăgostit de biciclete are şi un astfel de exemplar pe lângă casă, pe care îl foloseşte atunci când se duce la cumpărături. Are vreo doi kilometri până la magazin şi-i străbate cu bucuria pe care bănuiesc că o încearcă cei care reuşesc să atingă vârful Everestului. Mişcarea înseamnă sănătate...

Da, mi-a plăcut bicicleta, dar în oraşul în care m-am stabilit după terminarea facultății nu dispunea de cele mai bine condiții pentru o astfel de bijuterie. Parcul era cam departe, străzile veşnic aglomerate, trotuarele pline cu rable ce îşi văd de ruginitul lor temeinic şi ireversibil. Existau piste pentru biciclişti – surprinzător, dar existau – însă pot spune că au fost amenajate în bătaie de joc, doar pentru a închide gura celor care au cerut aşa ceva. Un soi de dungă mâzgâlită cu vopsea roşie într-o margine a trotuarului, o dâră ce intersectează adesea stâlpi pentru iluminatul public şi pe care nu poți să mergi cu o bicicletă normală, darmite cu o tricicletă.

Deocamdată, în materie de biciclete, mă mulțumesc cu „Grăsuna”, robusta bicicletă Fat Bike cu care am mers şi la munte, şi la mare. Şi la deal, şi la vale. Momentan ne înțelegem excelent. Peste ani, intenționez să-mi iau şi o bicicletă cu trei roți (aparent un non-sens treaba asta; cum

să fie bicicletă cu trei roți? „Bi” presupune doar două chestii, roți, de pildă, dar hai să nu ne încurcăm în dileme lingvistice). Să pedalăm pe ce avem la dispoziție. De preferat pe trei roți, pentru început.

SĂRIT COARDA

Tot prin copilărie am văzut primul film din seria Rocky, cu Sylvester Stallone. Deşi astăzi pot spune că Stallone arăta infinit mai bine decât Piedone, la vremea respectivă boxerul cam trecut ce acceptă provocarea vieții n-a reuşit să mă impresioneze. Asta pentru că mardeala principală s-a desfăşurat în ring şi a fost om la om, nu un singur individ cu o gaşcă de tolomaci, cum făcea Piedone. Şi nici măcar nu se poate spune că a învins. Stallone, nu Piedone. Urla „Adrian” şi arăta de parcă trecuse prin maşina de tocat carne.

Dar ceva-ceva tot mi-a rămas în minte din filmul respectiv. În sala de box era mereu câte un sportiv care sărea coarda. De fiecare dată când apărea în cadru toți cinefilii prezenți în sală izbucneau în râs, de parcă era cine ştie ce caraghioşenie.

Am râs şi eu, dar mi-am dat repede seama că, din tot ce se întâmpla prin sala de box singura treabă pe care mi-o permiteam era săritul corzii. Şi am început să sar...

Cred că săritul corzii a amânat instalarea obezității şi a grăbit apariția problemelor de la genunchi.

Fiind cam afemeiat de felul meu (de unde şi grija să nu păţesc vreuna nepăţită din cauza mersului pe bicicletă) petreceam mai mult timp sărind coarda cu fetele decât cu băieţii la fotbal.

Realitatea e că nici fetele nu prea aveau alternativă atunci când venea vorba despre petrecut timpul liber. Sărit coarda şi legănat păpuşi, supremele distracţii în Epoca de Aur. La păpuşi nu mă băgam, dar la sărit coarda... Odată am sărit de cinci sute de ori, mai mult decât oricare fată din şcoală, ceea ce m-a făcut celebru vreo câteva zile, dar mi-a provocat şi nişte dureri cumplite la genunchi şi gambe. Dar am strâns din dinţi şi am îndurat bărbăteşte tot supliciul.

Ca şi în cazul alergatului, cei care încasează plata nesăbuinţei noastre sunt genunchii. Săritul corzii slăbeşte, e drept, consumă calorii cu toptanul, dar toată greutatea ta nu doar apasă, ci îţi loveşte genunchii. Chiar mai rău decât în cazul alergatului.

Dacă atunci când alergi poţi adopta un tempo mai uşor în speranţa de a-şi proteja genunchii, la sărit coarda nu prea mai ţine figura. Poţi sări într-un tempo mai lent, dar de sărit tot trebuie să sari. Şi de fiecare dată când sari genunchii tăi spun „Au”. Dacă eşti suficient de înţelept o să-i auzi cum strigă de durere şi o să încerci să scapi de excesul de grăsime prin metode mai puţin distructive.

Când sari, ca şi atunci când alergi, e ca şi cum ai da cu ciocanul în oase şi articulaţii. Sau cu picamerul. Nu contează cu ce, dar la un moment dat vor ţâşni aşchii în

toate părțile. Aşchii, țăndări de oase... Nu sună foarte încurajator, aşa e?

Cei care recomandă să sari coarda pentru a scăpa de kilograme nu ştiu ce vorbesc, nu au fost niciodată în situația de a-şi face probleme în legătură cu kilogramele în exces. Habar nu au ce înseamnă o durere sănătoasă de genunchi şi nici cât de important e să-ți păstrezi intacte articulațiile de la picioare.

Îți aminteşti de vremurile când puteai alerga mai bine de un kilometru fără probleme? Eu unul da, dar mult mai des îmi amintesc de acea zi când am sărit coarda de cinci sute de ori. Fără oprire. Durerea m-a chinuit zile întregi.

Dacă ai ceva kilograme în plus şi ai sărit de treizeci de ani (chiar şi mai puțin, că nu strică) şi nu ai nimic în comun cu boxul – dacă eşti pugilist nu prea poți evita săritul corzii – e de preferat să nu-ți nenoroceşti genunchii. Există o mulțime de alte metode prin care te poți lipsi de grăsimile tale, deci nu e necesar să scapi de o problemă de sănătate pricopsindu-te cu una mult mai gravă. Dacă de grăsimi poți scăpa printr-o metodă sau alta, în momentul în care ți-ai distrus genunchii libertatea de mişcare va deveni o amintire. Bănuiesc că nu e ceva care să te încânte.

SĂRITUL LA TRAMBULINĂ

Trambulina elastică, aia pe care țopăie copilaşii în parc, nu te gândi la sărituri în piscină (ajungem şi pe acolo, nu te

teme) e super! Trebuie încercată măcar o dată în viață. Măcar!

E super să ai măcar pentru o clipă senzația că ai învins gravitația şi poți ajunge la stele.

Însă, înainte de a încerca trambulina, e bine să verifici cu ajutorul unui cântar cinstit greutatea din dotare. Şi să te interesezi cam cât ține trambulina. Apoi să mai scazi treizeci de kilograme. Din ce suportă trambulina, desigur, dar dacă poți elimina treizeci de kilograme din greutatea din dotare, aşa, fără niciun efort, felicitări! Ai cumpărat cartea asta degeaba...

De ce e bine să reduci cu vreo treizeci de kilograme din ceea ce susțin producătorii că poate îndura trambulina elastică?

Evident, trambulina pe care ai pus ochii în vederea unei maltratări „cu greutate” a mai fost folosită şi de alții înaintea ta. Nu neapărat de alți supraponderali – deşi şi această eventualitate de demnă de luat în seamă –, dar adesea trambulinele sunt nevoite să suporte ceva mai mulți copii decât recomandă producătorul, iar fiecare repriză de sărit slăbeşte. Nu doar pe săritor, cât mai ales rezistența trambulinei. Care la un moment dat o să-şi dea demisia. Și o să-l lase pe ghinionistul săltăreț (dacă sunt mai mulți cu atât mai rău) să aterizeze într-o poziție nu foarte sănătoasă. Dacă ghinionistul este supraponderal avariile probabile sunt de speriat. Și țin să precizez că trambulinele care țin neapărat să-şi dea demisia sunt îndrăgostite de supraponderali. Sau îi urăsc, depinde cum vedeți paharul.

Pe jumătate gol sau pe jumătate plin. Dar dacă eşti implicat într-un incident care urmează imediat după demisia unei trambuline elastice cu siguranță nu o să te înscrii prea curând în tabăra optimiştilor.

De asta e recomandat cu căldură să deții o greutate cu treizeci de kilograme mai mică decât ceea ce se laudă trambulina că poate suporta. Detaliile tehnice nu se prea actualizează după ce intervine factorul uzură.

Ca fapt divers, pot spune că cele treizeci de kilograme în minus nu sunt o garanție că o să cobori de pe trambulină pe picioarele tale şi entuziasmat de noua experiență pe care, pentru moment, vei dori să o repeți. Şi, desigur, plin de transpirația care lasă să se înțeleagă că încă nişte nesuferite de calorii şi-au găsit sfârşitul în incandescență.

Minunată senzația, de nepreţuit transpirația. Numai genunchii şi gleznele protestează, dar ceva mai în surdină față de supliciul alergatului.

Şi la alergat, şi la sărit coarda, şi la sărit pe trambulină articulațiile genunchilor şi gleznelor au de suportat greutatea care se lansează asupra lor având de partea ei atracția gravitațională. Nu am fost foarte bun la fizică – şi nici nu trebuie să fii pentru a pricepe ce se petrece cu oasele pe care le torturezi lovindu-le cu propria persoană –, dar ştiu că gambele tale suportă forțe şi presiuni de neimaginat. E bine să ții cont de asta când sari pe trambulină, sari să prinzi mere din copac sau sari pur şi simplu.

Trambulina e distractivă şi te poate ajuta să slăbeşti, dar nu e recomandată. Dacă ții la genunchi şi glezne încerci doar din când în când, pentru suprema distracție, însă nu exagera. Şi sub nicio formă nu încerci acrobații. Ai văzut atâtea la televizor sau la circ şi acolo părea atât de simplu...

Nu e... Nu e deloc simplu. Cascadoriile astea nu doar că sunt greu de realizat, dar mai sunt şi periculoase. Un adolescent din vecini a ajuns zilele trecute la spital cu ambulanța şi gâtul imobilizat într-un guler cervical. Şi băiatul e atletic, nu glumă.

Din fericire n-a fost nimic grav. Dar putea să fie şi mai rău; mi-a spus că medicul care l-a consultat l-a întrebat dacă ştie cât e de norocos. Băiețaşul i-a spus că, dacă era norocos, nu ateriza în cap când a încercat să facă o tumbă. Din câte îmi dau seama, simțul umorului nu l-a părăsit. Băiatul ăsta promite mult, are potențial, o să ajungă departe... O să vedeți, ne mai întâlnim noi, mai vorbim.

Dacă vecinul meu cu umor mai mult decât îi este necesar a scăpat ieftin după ce a încercat o chestie la care eu nici nu m-am gândit (şi nici nu mă gândesc, chiar dacă în momentul de față greutatea mi-ar permite să încerc şi eu... Nu, mai bine nu fac nimic...) tu, ca supraponderal, te poți pricopsi cu accidentări grave. Coloana e foarte expusă la avarii irecuperabile.

Eşti genul căruia îi place să rişte mai mult decât îşi poate permite? Atunci nu te urca pe trambulină. Serios, nu până nu scapi de kilogramele în plus. Şi eventual îți faci rost de o

asigurare de sănătate şi viață babană, una de care să beneficieze familia. Asta înseamnă să fii cu adevărat responsabil, domnul meu. Să te gândeşti la orice eventualitate, asta înseamnă să fii... responsabil. Mafioții nu sar pe trambuline, găsesc ceva mai bun de făcut.

ÎNOTUL

Puține sunt activitățile de pe lumea asta care ard calorii cu duiumul şi pot fi practicate la orice vâstă şi greutate. Însă la capitolul „recomandat pentru toată lumea” înotul este rege. Poate fi practicat de oricine – mai puțin de acele persoane care au alergie la apă; da, chiar dacă poate părea greu de crezut există şi astfel de persoane – şi, mai ales, la (aproape) orice greutate.

Atunci când intri în apă legea lui Arhimede intră şi ea în vigoare. Nu trebuie să-ți faci griji în privința asta sau să strigi „Evrika!” alergând gol pe marginea piscinei. Gata, asta s-a strigat odată, la timpul potrivit, aşa de potrivit că se mai poartă şi astăzi şi o să se mai poarte...

Mişto tip, Arhimede ăsta, care s-a gândit să dea legea asta conform căreia, atunci când un corp este scufundat într-un lichid acesta este împins spre suprafață cu o forță egală şi de sens contrar față de cea cu care te străduieşti să-l ții cu capul sub apă pe individ. Dacă nu era legea asta... Mai bine să nu ne gândim.

Dacă intri în apă o să te simți mai uşor. Nu o să devii mai uşor, ci doar o să te simți, ceea ce, pentru moment, e

minunat. Faptul că te simți mai uşor, mai lejer, e de milioane. Apa ce-ți înconjură trupul preia o parte din greutatea acestuia – legea lui Arhimede e prietena ta; şi Arhimede, dacă mai trăia, era prietenul tău; dacă-i dăreai o bere îți dedica o lege, aşa că profită de acest potop de simpatie ce se revarsă asupra ta – şi mişcă-ți oasele.

Cum orice monedă are două fețe faptul că te simți mai uşor şi prin urmare te poți mişca ceva mai lejer vine la pachet cu rezistența apei. Pe care o poți exploata în folosul tău.

Dacă nu eşti înotător înnăscut sau nu ai niciun fel de experiență în domeniul bălăcitului prin apă, fă rost de sprijin calificat. Nu glumesc! Ştii foarte bine cum stă treaba cu apa. Mulți indivizi care se credeau înotători (sau chiar erau, în unele cazuri) şi-au pierdut viața din cauză că i-a trădat condiția fizică ori s-au confruntat cu coşmarul oricărui înotător – cumplitul cârcel.

Înotul arde calorii într-un ritm alert şi ajută la modelarea corporală, recuperarea după traume mai puțin importante şi multe altele. Însă are marele neajuns pomenit mai sus: dacă nu te pricepi nu încerca să te descurci singur. Şi dacă te pricepi puțintel nu e cazul să-ți forțezi limitele.

Recomandat este să apelezi la bazine de înot şi nu lacuri sau iazuri ori bălți, chiar dacă ultimele variante sunt mult mai ieftine, poate chiar gratis. Mda, acesta este dezavantajul când vine vorba despre un bazin amenajat în adevăratul sens al cuvântului. Amenajarea şi restul presupun costuri, iar acestea sunt, în funcție de locație şi dotări, destul de

piperate. Asta ca să nu mai pomenim de faptul că multe oraşe – şi chiar judeţe – nu dispun de un bazin olimpic sau măcar un bazin, acolo, în care să se poată practica înotul. Nu de performanţă, ci un soi de bălăceală...

Dacă nu locuieşti într-un oraş fericit cu bazin sau piscină olimpică, la preţul de acces la aşa ceva mai trebuie să adaugi şi pe cel presupus de transportul în zona respectivă.

Costurile sunt destul de mari şi prin urmare e greu de rezistat ispitei reprezentate de un iaz unde, dacă nu te apuci să dai cu undiţa, paznicul nu te bagă în seamă.

Mai mare tâmpenie ca asta nu există. Nu te bagi în lac prietene. Mai ales dacă eşti singur.

Chiar dacă eşti însoţit de prieteni, nu e recomandat să intri în apă şi să-ţi demonstrezi talentele de bălăcitor. Realizezi că salvamarii de profesie întâmpină dificultăţi serioase când trebuie să salveze de la înec un tip supraponderal? Ai încredere în prieteni? Când e vorba să vină la un grătar asezonat cu bere şi vin poţi conta pe ei, la fel cum poţi conta atunci când e vorba să le împrumuţi bani (să te împrumute e mai greu). Sau când e vorba să se folosească de maşina ta garantat nu te vor lăsa la greu (nu prea pricep eu unde e greul tău atunci când e să împrumuţi maşina unuia care se jură că e cel mai bun prieten de care ai parte şi pentru a-ţi demonstra asta trebuie numaidecât să-i dai lui maşina).

Dar când dai ca turbatul din mâini şi scoţi sunete ce nu pot fi interpretate decât ca teroarea ăluia care chiar se îneacă e

puțin probabil ca bunii tăi amici să se descurce prea bine. Ai auzit de disperarea celui care, atunci când se îneacă, se agață şi de un fir de pai? Nu e doar o figură de stil. Omul care e pe cale să-şi piardă viața din cauza apei se agață de orice e posibil. Mai rău e că încearcă să ți se urce în cap. Pe bune, încearcă să se împingă pe el spre suprafață apăsându-te pe tine către fundul lacului. Legea lui Arhimede acționează şi în această situație, însă nu în avantajul salvatorului. Şi nici al victimei. La un moment dat nici măcar nu o să conteze prea mult cine e salvator şi cine e victimă; e posibil ca amândoi să-şi piardă viața în apă. Şi asta pentru că cineva, în disperare de cauză, încearcă să se ridice la suprafață. Iar când un supraponderal se prinde de umerii tăi şi te trage la fund e clar că probleme se scrie în alt mod şi anume PROBLEME.

Am încercat odată această senzație de catifelare şi pot spune că am intrat în panică înainte să-mi dau seama ce mi se întâmplă. Din fericire, în ceea ce mă priveşte, a fost vorba despre un țânc care a crezut că face o glumă de milioane dacă mi se cațără în spate într-un loc în care apa avea mai bine de doi metri adâncime. Cât anume exact nu contează în condițiile în care eu unul nu am decât ceva mai puțin de un metru şaptezeci şi cinci. Dar când mi s-a cocoțat pe umeri piciul pus pe glume m-am dus la fund. Fără drept pe apel.

Din fericire, şi-a dat seama că bolboroselile mele şi agitația subită nu puteau să fie de bine, aşa că mi-a dat drumul. A fost groaznic...

Dacă un copil pus pe şotii te poate aduce într-o astfel de situație de criză, ce se întâmplă atunci când e implicat un

supraponderal care e animat de acea forță pe care numai disperarea ți-o poate da?

Hai să ne imaginăm doar şi să nu trecem la situații concrete.

Bazin amenajat, piscină... Astea sunt pentru mine sau pentru tine. Eu unul, deşi mă pricep să dau destul de bine din mâini şi din picioare, nu intru în apă decât dacă-i văd pe ăia care se joacă de-a salvamarii la posturile lor. N-am avut niciodată nevoie de ajutorul lor, dar e mai cuminte să procedez astfel.

Dacă ajungi vreodată în situația de a lua apă încearcă să nu te panichezi. E sfatul unuia care a intrat în panică de îndată ce a simțit pe cineva în spate şi i-a intrat nasul sub apă. E clar că într-o astfel de situație intri în panică. N-ai cum să nu intri; e vorba de o situație de viață şi de moarte. Intri în panică... Şi procedezi în cel mai tâmpit mod posibil...

Adică începi să te zbați. Asta pentru că mulți dintre cei care nu stăpânesc nobila artă a înotatului confundă zbătutul cu înotatul. Au impresia că dacă dau din mâini şi din picioare gata, înoată de nu se poate.

Încearcă să reții măcar un sfat la care să te gândeşti tot timpul cât eşti în apă: legea lui Arhimede e de partea ta dacă nu te sabotezi singur.

În momentul în care te zbați şi scoți o mână – sau pe ambele – din apă, ai încurcat-o. Ca să nu te îneci e necesar să ții capul deasupra apei. Sau măcar nasul şi gura. Nu mâinile. Legea lui Arhimede spune că acel corp care intră în apă e împins către suprafață cu o forță egală şi de sens contrar cu volumul de apă dislocuit.

Corpul tău dislocuieşte un anume volum de apă care, în anumite circumstanțe, îți poate păstra căile respiratorii deasupra apei. Dacă ridici mâinile din apă volumul de apă dislocuit scade – tocmai ai ridicat mâinile care, surpriză, nu se mai află în apă, deci nu dislocuiesc nimic, în schimb apasă corpul către fundul apei. Ghici ce organ e mai aproape de suprafața apei şi prin urmare în pericol imediat de a ajunge sub suprafața ei? Gura, cu ajutorul căreia urli ca din gură de şarpe la care se mai adăugă încă o alternativă foarte apropiată pentru apa ce stă să te inunde: nasul.

Ai scos mâinile din apă? Capul nu doar are tendința de a se scufunda, ci chiar asta va păți dacă nu ştii cum să dai din mâini – să te zbați ca un apucat nu e în niciun caz aptitudine specifică înotătorilor.

Poți birui apa dacă ții capul deasupra apei – cea mai importantă parte a lui, mai exact – şi faci mişcările prescrise de specialistul în înot pe sub apă. Dacă te ții aproape de mal şi intri în panică o să încerci senzația de neegalat a celui care simte pământul sub picioare.

Înoți, dar numai dacă știi sau ești dispus să înveți de la cineva dispus să te școlească. Nu brava, nu te ambala, nu te da „cocoș” indiferent câte fete sunt pe plajă. Un portofel garnisit și câteva exerciții de retragere la bancomat sunt mult mai impresionante, indiferent cât de mult susține cineva că sufletul contează, restul e doar tăcere...

Nu e cazul să te avânți dacă nu-ți permiți și reține odată pentru totdeauna că un supraponderal în pericol de înec e, cel mai adesea, victimă sigură. Nu se bagă nimeni singur să te scoată din apă. Uneori e nevoie de câțiva oameni pentru a te aduce la mal și nu garantez că vei mai sufla prea mult în momentul în care salvatorii deșelați te vor depune pe nisip sau ce anume se mai găsește prin zonă.

De dragul documentării – în ciuda aparențelor m-am documentat foarte serios pentru carte; atât de serios că unele persoane cu probleme metabolice s-au declarat deranjate de insistența mea (după ce le-am spus povestea fostelor mele kilograme au devenit mai conciliante, dar într-o situație cineva m-a amenințat că va face rost de un ordin de protecție împotriva subsemnatului) – am abordat câțiva salvamari. După o bere oamenii și-au mai dat drumul la gură și când le-am garantat că nu li se va pomeni numele au început să toarne.

Ați avut vreodată ocazia să salvați un tip supraponderal?

Ocazie?! Mai degrabă neșansă...

Doi dintre „abordați” susțin că au fost cât pe ce să se înece alături de salvat – exact ce spuneam mai sus; după câte se vede m-am documentat direct la sursă. Noroc cu colegii şi oamenii de pe plajă care şi-au dat seama ce se întâmplă şi au sărit să dea o mână de ajutor.

V-ați aventura să salvați de unul singur, fără nicio şansă de ajutor, un supraponderal pe cale să se înece?

Oficial?! Sigur, cum să nu... Asta ne este meseria. Încercăm să salvăm pe oricine, fără discuție... Viața are prioritate, chestii de-astea...

Sincer? Omule, ştiu mai bine decât oricine cum stă treaba cu cei pe cale să se înece – clar, dacă nu ştiu salvamarii, cine alții (vorba blănosului Fizz, „dacă nu eu, atunci cine?”) ar putea şti? – şi dintre toți cei mai periculoşi sunt grăsanii (scuze, dar acest termen a fost cel mai des folosit). Să încerci să salvezi un supraponderal (cuvânt moderat de autor pentru a nu jigni pe nimeni) nu presupune riscuri, e sinucidere curată – concluzie, de asemenea, moderată.

Dacă nu ştii să înoți şi eşti la vârsta la care susții că nu mai poți învăța şmecherii noi să ştii că, în ciuda a ceea ce se spune, înotul se poate învăța şi la vârste mai înaintate, dar numai sub supravegherea unuia care nu doar ştie să înoate, ci se mai pricepe să-i învețe şi pe alții.

Însă apa nu te poate ajuta numai cu înotul. Să te plimbi prin apă, „împingând” zidul lichid cu frontul tău de atac (a se citi burtă, că de aia e burtă şi nu front de atac) e un

exercițiu plăcut. Nu arde atâtea calorii ca înotul, dar e mai uşor de pus în practică decât mersul pe jos – dacă ai depăşit bariera numită „Obezitate Morbidă” şi orice pas ți se pare un supliciu inuman – datorită faptului că apa susține o parte din greutatea pe care o ai; acea forță marca Arhimede care împinge spre suprafață corpul tău cu forța volumului de apă dislocuit.

Mergi pe lângă mal, scufundat în apă până la gât şi păşeşte cât de viguros poți, dar nu foarte repede. De altfel nici n-o să-ți permiți să păşeşti prea repede din cauza rezistenței apei, însă, dacă încerci, trebuie să ții cont că există posibilitatea de a te împiedica, fie în ceva ascuns sub apă, fie în propriile picioare. Te prăbuşeşti, se poate întâmpla oricui. Dar o astfel de prăbuşire îți poate fi fatală. Vrei ca ultima ta faptă de vitejie pe lumea asta să rămână de pomină, ceva de genul „s-a înecat chiar în marginea lacului pentru că n-a putut nimeni să-l ridice în picioare”?!...

Am asistat, fără să-mi dau seama, la un astfel de eveniment nefericit. Acum câțiva ani, la mare, într-o zi de milioane – apă caldă, valuri rezonabile, soare potrivit – un domn în etate şi-a găsit sfârşitul pentru că a căzut cu fața în jos în apă. Bătrânele lui picioare n-au reuşit să recapete echilibrul şi până să-şi dea seama cineva ce se întâmplă bietul om nu mai avea nicio şansă.

Omul nu era supraponderal, doar în vârstă, iar vârsta acționează asupra oaselor şi abilităților cam cu o face şi grăsimea, doar că grăsimea începe atacul mai devreme şi, spre deosebire de vârstă, mai poate fi fentată.

O alternativă mai lipsită de riscuri e reprezentată de apele sărate; avem în țară ceva lacuri sărate care merită băgate în seamă. Sarea creşte densitatea apei, prin urmare, un litru de apă sărată e mai greu decât unul de apă dulce. Şi legea lui Arhimede ține cont de astfel de amănunte; nu-i scapă nimic lui Arhimede ăsta.

Rezultatul e minunat. Forța lui Arhimede e mai viguroasă decât în cazul apei dulci şi corpul tău e împins către suprafață suficient de zdravăn încât capul să se țină departe de suprafața acesteia fără niciun efort. Nu trebuie să dai din mâini sau picioare pentru a-ți menține nasul şi gura în zona de siguranță. Unii spun că te ține apa la suprafață ceea ce nu e foarte adevărat. Apa îți menține capul la suprafață, nu toată uriaşa ta făptură, să fim bine înțeleşi. Dar e suficient, mai mult decât suficient.

Suficient să mimezi şi tu un soi de înotat – dai din mâini şi din picioare, te deplasezi într-o direcție sau alta, dar asta nu te transformă într-un înotător. Arzi calorii, e adevărat, dar nu atât de multe ca în cazul înotului real – iarăşi cât se poate de adevărat. Şi mai încerci şi senzația de înotător – încă o chestie adevărată. Te bălăceşti şi slăbeşti. Unde mai pui că te şi răcoreşti în timp ce înoți...

Dacă cineva este interesat de lacurile sărate în care îmi ard caloriile recomand Lacul Ursu, de la Sovata, acolo unde are loc un interesant fenomen de heliotermie, dar nu pentru asta mă duc eu acolo. Heliotermia e proprietatea apelor lacului de a se încălzi până la 50°C. Temperatura se atinge la adâncimea de 1,5 metri ceea ce e extraordinar pentru picioare. Mai puțin extraordinar e faptul că, pentru a

conserva căldura aparent nefirească a lacului, nu ai voie să te scalzi între anumite ore. De pildă nu ai voie să intri în apă între orele 13.00 şi 15.00. Şi ca şi cum asta nu era de ajuns, n-ai voie să intri în lac înainte de ora 10.00 dimineața şi nici după 18.00. Sau 6.00 seara.

Personal, mă cam enervează astfel de restricții. Mai ales că, de felul meu, sunt omul care respectă regulile. Dar asta nu înseamnă că nu mă enervează. Şi unde mai pui că nu ai voie să te trămbăleşti pe tot lacul, cam cum am eu chef. Şi e şi mic... Un soi de băltuță. Iar dacă e şi vârf de sezon aglomerația din apă e cam greu de suportat.

Altă destinație pentru cei dornici să încerce virtuțile apei sărate – care e bună şi pentru reumatism şi alte afecțiuni, nu doar pentru simulat înotul – e Lacul Sărat de la Brăila. Apa lacului conține sare, că de aia îi spune „Lacul Sărat”. Circa 300 de grame de sare într-un litru de apă. Legea lui Arhimede se ameliorează considerabil în favoarea supraponderalului care trebuie doar să mimeze înotul.

În plus, la Lacul Sărat se mai găseşte şi nămol care e foarte bun pentru tratamentul reumatismului şi a altor afecțiuni articulare. Mai bine spus pentru ameliorarea suferințelor provocate de reumatism pentru că ştiu pe mulți care se laudă că s-au simțit mai bine după o cură de apă sărată şi nămol, dar pe nimeni care să susțină că a scăpat complet de boală.

Mai există şi Lacul Techirghiol care are avantajul de a fi situat aproape de mare. Sau dezavantajul; depinde pentru

ce anume te duci la mare. Dacă vrei relaxare, baie în apă sărată şi eventual şi nămol lacul bătrânului Techir e cât se poate de nimerit. La fel şi oraşul care arată super pentru cine ştie să-l aprecieze.

Dacă îți place hărmălaia te poți caza în Eforie – oricare dintre ele – şi o să ai parte până peste cap. Lacul e chiar lângă.

Există şi alte lacuri cu apă sărată care merită vizitate. La Băile Figa, o stațiune recent deschisă (un fel de a spune că au lac sărac acolo, dar se poate înota, mai au şi un „râu leneş”). La Ocna Şugatag...

Mai sunt şi altele, dar nu le-am vizitat personal şi nu-mi place să fac recomandări din care să lipsească experiența personală...

Oarecum mulțumit am fost de Lacul Ursu. De Băile Figa nu pot spune la fel, deşi nu contest că cei de acolo nu-şi dau silința. Cum spuneam; vorba vine „lac sărat”. Dacă n-ar fi tras nişte prieteni de mine, n-aş fi călcat prin zonă. Şi nici de Ocna Şugatag nu pot spune multe de bine. Mulțumit în adevăratul sens al cuvântului de Lacul Sărat şi Techirghiol. Dar se ştie că frumusețea stă în ochii privitorului şi fiecare om are propriile lui criterii de apreciere, mai mult sau mai puțin subiective prin urmare fiecare e liber să aleagă ce vrea.

Bineînțeles, după ce „înveți” să înoți în apă sărată să nu crezi că poți aplica deprinderile acumulate atunci când revii

pe malul lacului cu apă dulce sau chiar al piscinei (mai ales dacă pomenita piscină e suficient de adâncă încât să permită experimentarea cu succes real a senzației de înec). Apa sărată e apă sărată, cea dulce e dulce. Ambele au de-a face cu legea lui Arhimede şi o respectă cum nu se poate mai bine numai că o aplică diferit. Ce permite apa sărată nu vrea să ofere nicidecum apa dulce.

Şi, desigur, chiar dacă ai deprins unele aptitudini evită apele curgătoare. Dunăre, Olt, Jiu, Someş, Crişuri, Prut, Siret, Mureş... nu contează. Apa dulce e înşelătoare şi adesea le-a terminat cariera unora care chiar ştiau să înoate. Unul dintre prietenii mei din liceu şi-a găsit sfârşitul în Mureş. Până să se întâmple nenorocirea eram convins că e înotătorul desăvârşit.

O ultimă precizare...

Dacă ajungi pe la piscină şi reuşeşti să te descurci cu înotatul să nu cumva să treci la etapa următoare. Care presupune trambulina... Locul ăla înalt de care e ataşată o scândură de unde sar băieții care vor să impresioneze gagicile. Unora le reuşeşte de minune – sunt acei băieți care, în ciuda aparențelor, au ceva materie cenuşie în cap şi înainte de a trece la impresionat exersează până le iese bine. Alții o încasează şi taman ăia au parte de mai multă atenție. De fapt au parte de toată atenția disponibilă în zonă la momentul respectiv, dar asta pare să nu le convină prea mult.

Dacă îndrăzneşti să urci pe trambulină trebuie să înțelegi că o „burtă” îți poate fi fatală. Stai binişor în apa ta, joacă-te cu rățuştele şi cu bărcuțele şi nu te urca pe trambulină. Personal n-am văzut decât un durduliu care a sărit de la vreo cinci metri. Şi a făcut-o cu grația unuia care face treaba asta de-o viață. Dar cred că în cazul lui existau explicații cât se poate de solide. Eu unul nu m-am urcat la trambulină decât o dată în viață. La aia de zece metri. M-am urcat, am privit în jos, nu mi-a plăcut ce am văzut şi am coborât pe acelaşi drum folosit la urcare. Pe scări. E varianta cea mai sănătoasă.

SAUNA

În perioada când eram nevoit să fac față supliciului provocat de propriile kilograme o mulțime de binevoitori mi-au recomandat sauna. Bine, mi-au recomandat sauna printre multe altele. Cică slăbeşti văzând cu ochii şi nu presupune prea mult efort. Doar stai, transpiri şi slăbeşti. Transpiri fără să faci efort. Îmbietoare perspectivă, nu crezi? Te duci la saună, faci rost de un prosop din ăla alb şi mare, aşa cum vezi prin filme sau reclame, intri în încăperea plină de aburi cât se poate de rotofei şi după ceva timp ieşi suplu aşa cum nu ai fost niciodată. Ce diete, ce sport, ce alergătură, paşi spre fericire şi trepte către nicăieri? Saună, taică, asta te scapă de toate kilogramele. Şi de boli; există o mulțime de pricepuți capabili să-ți vorbească ore în şir despre virtuțile terapeutice ale saunei. Unii ştiu atât de multe încât nu s-au putut abține şi administrează aşa ceva, făcând bani din însănătoşirea celor aflați în suferință. Chestie de marketing, ce să mai discutăm?

Cu alte cuvinte, există un interes. Cei care confecționează saune, cei care le vând şi cei care le administrează sunt puşi în situația de a face bani de pe urma lor. Şi se pricep destul de bine, din câte se poate vedea...

Sauna slăbeşte... Dacă nu e a ta, te slăbeşte în primul rând la buzunar.

Sauna te face să transpiri. Elimini apă, nu grăsime. Şi face sete. Fauna e de milioane pentru oamenii sănătoşi, însă pentru cei cu probleme de greutate nu e recomandată decât de cei care au de câştigat de pe urma utilizării pomenitelor saune.

Sauna te face să pierzi ceva din greutate, însă asta nu înseamnă că ai slăbit. Dacă te urci pe cântar şi vezi că ai pierdut câteva sute de grame după o şedință de saună, nu e cazul să te bucuri. Cum pui gura pe apă şi te hidratezi corespunzător, cum dispar „beneficiile". Să pierzi apă nu e sinonim cu a slăbi.

Şi nu trebuie să ignorăm faptul că persoanele supraponderale au, de regulă, şi probleme cardiace. Dacă în momentul de față mă poți contrazice şi spui că nu ai probleme cu „motorul" nu te îngrijora. Mai devreme sau mai târziu problemele la inimă apar şi nu mai dispar. În ceea ce mă priveşte, nici măcar n-am fost nevoit să aştept foarte mult pentru problemele cardiace. Moştenire de familie...

Pentru cardiaci sauna poate deveni o capcană mortală. Nu e de glumă cu aşa ceva. Am încercat senzația o singură dată

şi am fost scos pe brațe din saună. Leşinat, şi nu doar ca figură de stil. Medicul care a venit să mă consulte m-a întrebat dacă am probleme şi cu capul, nu doar cu greutatea.

„Dumneata îți dai seama că puteai să rămâi acolo?!”

Da, atunci chiar îmi dădeam seama. Dar înainte de asta m-am lăsat sedus de cei care-mi povesteau ce minunat e să slăbeşti în saună. De ce să nu încerc şi eu? Ce se poate întâmpla?

Ca supraponderal, nu slăbeşti în saună. Însă îți supui inima unui efort care se poate dovedi fatal. N-ai ce căuta în saună nici dacă nutriționistul plânge de ciudă când te vede (ştie foarte bine că n-o să câştige nimic de pe urma ta, nu te gândi la altceva) însă ai probleme cu inima. Eu unul am călcat într-o saună o singură dată în viață. Cu o vizită mai mult decât îmi e recomandat.

DANSUL

Dansul este genul de activitate care are ceva de spus împotriva caloriilor. Evident, consumul de calorii depinde foarte mult de ritmul adoptat. Cu cât dansul este mai energic, mai rapid, cu atât se consumă mai multe calorii. Dar şi solicitările sunt pe măsură.

Ceea ce este de apreciat în cazul dansului – de orice tip – e că atunci când există puțină pasiune e posibil să nu-ți dai

seama de trecerea timpului şi de efort. Practic, poți slăbi fără să îți dai seama ceea ce nu este de ignorat.

Însă dansul, aşa util cum este, are şi unele neajunsuri.

Dacă eşti mult mai greu decât e recomandat şi mai eşti şi cumplit de neîndemânatic e bine să nu „ataci” mişcări complicate. Limitează-te la ceea ce poți face. Pentru început. După ce vei acumula o perioadă de antrenament şi va mai scădea şi burta poți încerca mişcări mai complicate, dar fereşte-te de chestiile aerobice.

Evident, poți dansa de unul singur sau cu parteneră. Dar dacă doamna/domnişoara nu are timp sau chef sau pur şi simplu preferă să se uite la televizor, altfel ratează telenovela preferată, încearcă să te descurci singur.

Unul dintre aspectele (deloc de neglijat) care-i fac pe supraponderali reticienți la dans e reacția celor din jur atunci când văd un grăsan dansând. Trebuie să recunoaştem că un durduliu care dansează este adesea o imagine greu de ignorat şi care stârneşte zâmbete. Cel puțin... Din partea celor care nu ştiu ce şi cum şi dovedesc o evidentă lipsă de inimă şi bun simț. E şi supraponderalul un om, chiar nu are dreptul să se distreze şi el?

Geme internetul din cauza filmulețelor în care sunt surpsinşi supraponderali dansând. Personal nu găsesc nimic amuzant în asta, dar prefer să dansez prin casă atunci când afară condițiile meteorologice nu-mi permit să-mi fac paşii care mă protejează de invazia grăsimilor. Mai

trec şi pe la băncuță (sau treaptă), mai urc la etaj... Am ce face cât plouă sau ninge, nu mă plâng.

Dacă eşti lipsit de inhibiții şi te doare la spate de veselia pe care mişcările tale o aduc în sufletele celor care te privesc, poți dansa oricând şi oriunde. Am cunoscut o domnişoară care habar nu avea de dans – pe bune, chiar nu avea; nu sunt nici eu foarte grozav la capitolul ăsta, dar fătuca aia chiar nu avea nicio treabă – dar care dansa în parc în fiecare zi. Cel puțin două ore. Şi cum muzica pe ritmul căreia se mişca provenea de la nişte căşti minuscule e clar că mulți nu prea înțelegeau ce se întîmplă şi-şi făceau nişte idei cam deplasate privitor la sănătatea mintală a domnişoarei respective. Iar ea nu mai putea de ce gândeau privitorii. Ce-i drept, asta s-a întâmplat pe vremea când telefonul mobil nu era aşa de performant ca în ziua de azi. Camera cu zeci de giga pixeli era încă un vis îndepărtat, prin urmare te simțeai încă ocrotit de viralizarea de care se bucură unii dintre noi din cauză că li s-a întâmplat să se comporte nepotrivit sau nefericit în raza de acțiune a unui prost cu telefon deştept care s-a şi gândit să profite de fază şi să o dea mai departe.

Atunci când s-a apucat de dansat prin parc (de fapt dansa pe unde apuca, prin curtea şcolii, pe la Mall, prin parcare, prin stația de tramvai – prin parc nu mai vorbesc) tânăra domnişoară avea dimensiuni respectabile – chiar ea mi-a spus-o, deci n-am văzut problema numai eu –, dar după vreun an de mişcare în aer liber, în ciuda celor care o priveau ca pe un specimen cel puțin ciudat, tânăra în cauză a scăpat de excesul de greutate. De unde se poate trage concluzia că e mai important cum te simți tu decât părerea celorlalți.

Dar nu oricine poate depăşi prejudecățile şi ignoranța semenilor.

Chiar dacă această carte se adresează în special domnilor – fiind scrisă de un domn (sper să nu fiu doar eu de această părere) în special pe baza experiențelor personale, dar şi a unor persoane cunoscute direct, deci nu din auzite, cred că realizarea domnişoarei pomenite mai sus nu trebuie trecută cu vederea. A slăbit prin pasiunea ei – dansul. În ciuda privitorilor şi răuvoitorilor. Desigur, la capitolul imagine publică a cam avut de pierdut – chiar ea recunoştea că, de când s-a apucat de dansat prin parc (şi nu numai) şi-a cam pierdut din prieteni, iar lumea a început să aibă serioase îndoieli cu privire la sănătatea ei mintală. Care, dacă e să mă întrebați pe mine, era în stare excelentă. Dar prejudecățile sunt prejudecăți şi în privința asta noi, românii, suntem mai afurisiți decât alte popoare.

Dacă realizezi că dansul e benefic pentru sănătatea ta şi le cauzează extrem de mult rău caloriilor care au pretenția să se depoziteze pe tine, atunci dansează. În casă, de unul singur, dacă vrei să nu apari ciudat în ochii unora care sunt mai grăbiți să-i arate cu degetul pe alții decât să privească în oglinda propriei conştiințe.

Nu cred că e cazul să precizez că anumite stiluri de dans trebuie evitate. Neapărat! Tot ceea ce presupune mişcări ample şi bruşte, piruete şi sărituri, răsuciri, chiar şi joc de glezne – mai ales joc de glezne – trebuie evitat. Dacă dimensiunile şi condiția fizică nu-ți permit decât să te muți de pe un picior pe altul într-un ritm oarecum asemănător cu cel impus de muzică te limitezi la asta. Însă dacă ai două

picioare stângi – sau mai diplomatic spus ai dansul în sânge, dar stai prost cu circulația – e bine să eviți chinuirea unei partenere de dans. Nu de alta, dar când o calci pe picioare să ştii că realizează asta din plin; nu poate ignora. Dacă e partenera ta de viață chiar nu merită să-i strici ziua. De fapt s-ar putea să-i distrugi mai mult decât o zi. Ortopedul ei o să te iubească; nu-i de ici de colo să-i aduci pe cineva cu toate tarsienele (şi ce se mai poate găsi prin pantofi atunci când sunt încălțați) făcute țăndări, dar ce te faci cu partenera după ce iese din ghips? Mai bine te lipseşti. Dansezi (sau pretinzi că dansezi) în ritmul muzicii. Muzica ce-ți place. Sau măcar ce-ți poți permite să-ți placă. Pentru că dacă eşti amorezat de Lambada sau alte chestii care arată mişto prin videoclipuri, dar afectează coloana, poți ajunge la spital...

ALTE SPORTURI?!

Mai există şi alte sporturi care te pot ajuta să slăbeşti. Pe unele le poți încerca, pe altele nu. Depinde de tine.

Patinaj?! Dacă te ții bine pe picioare şi ai acumulat ceva experiență la acest capitol pe vremea când cântăreai atât cât să-l dezamăgeşti pe nutriționist (în ciuda sfaturilor cu care te plombează trebuie să admitem că e şi el om şi trebuie să trăiască din ceva) poți reveni la vechea dragoste. Patinez de fiecare dată când am ocazia. Nu exagerez cu viteza şi cu mişcările. Patinam şi pe vremea când cântăream mai mult de dublul IMC-ului ideal. Pe marginea patinoarului, gata oricând să mă prind de gardul de protecție. E plăcut şi mare consumator de calorii. Recomandat numai celor care se pricep.

Role? În ziua de azi tot țâncul are role. Pe vremea mea se vorbea despre patine cu rotile şi erau aproape imposibil de procurat. În tot satul era doar o fată ce avea aşa ceva şi nu ți le-ar fi împrumutat în ruptul capului. Nu, că mi le strici... Îi băgase asta mă-sa în cap, cine alta?

Într-o zi le-a dat unei fete – cea mai bună prietenă, conform definiției şi etichetei. Şi ceea ce trebuia să se întâmple s-a întâmplat. Altă dată să asculți de mama. Şi din clipa respectivă nimeni n-a mai avut patine cu rotile.

Astăzi are cine vrea şi cine nu vrea, că mai primesc unii cadouri care nu li se potrivesc.

Am probat rolele special pentru a aşterne pe hârtie aceste rânduri. Dacă n-aş fi încercat sublima experiență a patinatului nu aş fi riscat; în fond am început să scriu la cartea asta fără pretenția şi certitudinea că va fi publicată, de ce să risc? Dar când te bucuri de ceva experiență într-un domeniu învecinat de ce să nu te dai şi cu rolele?

Fac precizarea că rolele le-am încercat când am scăzut la greutatea considerată normală şi nu când eram supraponderal. Când eram „supra” m-am distrat doar cu patinele.

Adevărul e că există un pic de diferență între cele două modalități de rulare şi nu mă refer la cale, care trebuie să fie de gheață într-un caz şi asfalt în celălalt. Rolele sunt mai greu de stăpânit decât patinele şi dacă primarul din oraşul tău este un maniac al pavelizării şi n-a lăsat niciun colțişor

de parc cu asfalt, rotițele o să te cam zdruncine. Pavelele arată mişto când nu eşti pe role. Dacă eşti trecut de patruzeci de ani şi ai trăit cu senzația că rolele sau patinele sunt tot aia, adică o apă şi-un pământ, o să cam fii luat prin surprindere. Şi zguduit, în cel mai bun caz. În cel mai rău e implicat şi un echipaj de la SMURD.

Vâslitul? E incredibil de bun, nu-i poți rezista. E foarte bun pentru brațe şi chiar pentru spate, dar presupune riscuri uriaşe dacă alegi să vâsleşti pe lac. Te poți răsturna cu barca şi de aici pot deriva consecințe ucigaşe.

Există bălți a căror adâncime nu trece de genunchi. În ele poți vâsli cât vrei, e puțin probabil să ți se întâmple ceva rău, dar dacă te străduieşti...

Mai puțin periculos e un aparat de vâslit. Unul bun, care să nu cedeze în primele ore costă destul de mult, însă nici vâslitul cu barca nu e gratis... Faci nişte calcule şi alegi varianta care îți convine. Dar înainte de a trece la fapte şi la cheltuieli e bine să verifici ambele variante la fața locului. Barca pe lac şi aparatul de vâslit la magazinul de articole sportive. Dacă aparatul este prea ieftin nu ceda ispitei de a-l achiziționa. Când o să cedeze aparatul e posibil să cedeze şi ceva în tine. De nervi, de frustrare... E indicat să pui la păstrare bonul fiscal şi certificatul de garanție. Nu pentru orice eventualitate, ci pentru că sigur o să-ți trebuiască.

Hidrobicicleta? Este amuzantă şi place mai ales copiilor, dar nici adulții nu se țin departe de aşa ceva. De regulă funcționează în locuri amenajate, prin urmare pericolul de

înec e redus la minim. Solicită în mod barbar picioarele, mai ales dacă eşti total lipsit de experienţă, dar trebuie încercată măcar odată pe săptămână. Nu ştiu prea mulţi care să reziste la pedale mai mult de jumătate de oră.

Căţăratul pe stânci mai mult sau mai puţin artificiale? Mi-a fost recomandat de un pretins specialist în exerciţii fizice; un soi de profesor de educaţie fizică. Susţinea sus şi tare că dacă mă apuc de căţărat voi transpira ca niciodată şi...

Ce-i drept, la partea cu transpiratul avea dreptate. Numai m-am gândit la căţărat şi m-au cam trecut toate apele. Dar de încercat nici gând. Nu recomand...

CÂTEVA MIŞCĂRI PE CARE LE POŢI FACE DIN CÂND ÎN CÂND. SAU MAI DES

Adică acele mişcări ce nu cer niciun fel de dotare materială – sau una minimă – şi pe care le poţi face când ai timp. De preferat pe acasă.

Indiferent cum te simţi, încearcă să faci de mai multe ori câteva mişcări care n-or să-ţi strice. Nu te vor transforma într-un tip suplu dacă te bazezi numai pe aceste recomandări, dar dacă le asociezi cu o alimentaţie potrivită şi cu un regim de mişcare regulat o să adaugi ceva soldăţei în lupta contra grăsimilor.

În copilărie era la modă gimnastica de dimineaţă, aia ce era recomandat să fie efecutată în faţa geamului deschis,

indiferent de anotimp şi la care s-a renunțat atât de uşor. La şcoală, înainte de intrarea la ore, învățătorii şi profesorii se dădeau peste cap să ne facem gimnastica de dimineață. Şi pot spune că avea efecte pozitive; nu-mi dau seama de ce nu se mai practică măcar la clasele primare şi de gimnaziu în condițiile în care în Japonia sau Coreea de Sud gimnastica este literă de lege nu doar în şcoli, ci şi în fabrici şi uzine. Patronii susțin că gimnastica duce la creşterea productivității şi la starea de bună dispoziție a angajaților.

Gimnastica ajută pe toată lumea. Te poate ajuta şi pe tine. De îndată ce faci ochi dimineața – adică te trezeşti – nu mai leneveşti în pat indiferent cât de ispititor este (mai ales în acele dimineți de iarnă când afară e frig, iar sub plapumă aşa de cald şi bine...) şi te apuci de mişcare.

Evident, exercițiile care compun gimnastica de dimineață ți le alegi singur, în funcție de ceea ce-ți permite corpul. Dacă eşti foarte gras şi mişcările îți sunt limitate, nu dispera. Chiar şi câțiva paşi – dacă doar atât îți poți permite – mai energici sunt mai mult decât nimic. Dacă vremea e potrivită, deschide geamul şi inspiră aerul dimineții. Bine, dacă locuieşti lângă o fabrică renumită pentru poluare indicat e să nu respiri deloc.

Începe cu câteva mişcări uşoare, de încălzire şi ai grijă să eviți acele mişcări prea ample ce te pot dezechilibra. Nu doar că nu ai condiție de atlet, dar mai ai şi mişcări lipsite de siguranță şi grație. Nu te lua după recomandările atleților de profesie care nu ți-au cunoscut niciodată starea de supraponderal şi prin urmare habar nu au ce simți şi nici

nu-şi pot explica de ce nu poți face anumite exerciții care lor nu le ridică niciun fel de probleme.

Fă exercițiile pe care ți le permiți, nu pe care le recomandă alții. Şi, desigur, pe măsură ce starea ta de sănătate şi condiția fizică se îmbunătățesc, adaugă noi exerciții. Pe care la început nu ți le puteai permite, dar suntem de acord că vrei să evoluezi, nu?

Poți încerca ridicări pe vârfuri, un exercițiu care solicită gambele şi gleznele, dar care lucrează muşchi din zonă. Dacă nu-ți permiți încearcă rotiri de brațe înainte şi înapoi, ridicări alternative de brațe, eventual cu arcuire (repeți mişcarea de două ori înainte de a schimba brațul), răsuciri uşoare de trunchi la stânga şi la dreapta, rotiri de bazin, aplecări laterale de trunchi, celebra „morişcă" după care erau înebuniți puştii de grădiniță din tinerețile mele.

Dacă îți permite fizicul poți ridica un genunchi; imaginează-ți că dai câte o rotulă în gura caloriilor care te-au nenorocit. Dar numai dacă-ți permite fizicul. Dacă de-abia reuşeşti să-ți târăşti picioarele mai bine renunți la aşa ceva.

Mişcă-te cum poți, dar mişcă-te. Fă ceva gimnastică de dimineață, nu are cum să-ți strice. Dacă te simți descurajat de faptul că de-abia te mişti şi nu-ți reuşesc decât exerciții foarte simple gândeşte-te că la gabaritul tău, orice mişcare arde ceva. Insistă...

Se recomandă flotările?! Asta depinde în primul rând de condiția ta fizică. Dacă eşti ditamai omul, de două ori mai

greu decât e normal, atunci flotările nu doar nu sunt recomandate, dar şi imposibil de realizat. Eu unul nu le-am evitat niciodată, nici măcar când eram sufocat de invazia de țesut adipos, numai că trişam un pic.

Dacă îți imaginezi că făceam flotări pe podea te înşeli zdravăn. Preferam să fac flotări la perete. Mă rezemam de perete şi începeam să mă împing în brațe. Evident, simulacrul acesta de flotări nu are nici măcar un sfert din eficiența flotărilor clasice, dar când ajungi într-o stare de supraponderabilitate vecină cu Obezitatea Morbidă nu e cazul să te preocupe corectitudinea efectuării unor exerciții sau obținerea performanțelor sportive. Atâta poți face pentru moment? Te limitezi la aşa ceva şi speri că ziua de mâine o să-ți aducă o condiție fizică mai bună.

Te împingi de perete şi te imaginezi mare specialist în flotări. Când te implici în aşa ceva ai grijă să fie vorba despre un perete în adevăratul sens al cuvântului. Adică un perete de beton sau de cărămidă, unul rezistent. Dacă ai ghinionul să te proptești de un perete de rigips ai toate şansele să-l străbați înainte de a realiza ce ți se întâmplă.

Mai poți face flotări pe marginea unui pat zdravăn sau a unei mobile solide, dispuse să te suporte. Dacă ai dubii cu privire la trăinicia mobilierului mai bine te lipseşti.

O repriză de flotări la fiecare jumătate de ceas nu pot să facă decât bine. Dar dacă azi ai făcut flotări mâine e normal să dai liber brațelor tale pentru a permite acidului lactic –

principalul vinovat pentru febra musculară – să părăsească muşchii care dor ca naiba.

Despre genuflexiuni nu am o părere prea grozavă. Şi nu doar din cauza problemelor legate de genunchii personali. Nici înainte nu le iubeam foarte mult. Doar în sala de forţă făceam genuflexiuni cu haltera în spate – nu prea aveam alternativă la exerciţiile pentru picioare.

Dar genuflexiunile îţi pot solicita zdravăn musculatura picioarelor în condiţiile în care greutatea care apasă pe corpul tău e adesea mai grea decât haltera pe care ai putea să o ridici la greutatea normală. Genuflexiunile ard calorii ceva de speriat, dar pot să distrugă genunchii într-un ritm şi mai alert. Nu chiar ca alergatul, dar contribuie şi ele. Dacă te supără genunchii şi nu faci faţă genuflexiunilor e mai bine să le eviţi.

INTERVENŢIE CHIRURGICALĂ?! MAI GÂNDEŞTE-TE!

Având în vedere ce eforturi presupune slăbitul cinstit e de presupus că o să-ţi surâdă ideea unei intervenţii chirurgicale ce te va scăpa de o mare parte a stomacului. Adică acel organ care s-a mărit şi s-a tot mărit în timpul perioadelor de supraalimentare. Ai băgat în el ca într-un sac şi stomacul tău s-a adaptat. S-a dilatat şi s-a tot dilatat şi a ajuns exact acel lucru cu care l-ai confundat, adică un sac tot mai larg şi tot mai greu de umplut.

Medicii au găsit o soluţie care-i ajută să facă parale serioase fără prea multe complicaţii. Îţi micşorează stomacul şi,

vrând-nevrând, corpul tău va trebui să se adapteze la o realitate care îl sperie, dar căreia nu i se poate opune. Nu i se mai poate opune. Stomacul micşorat nu va mai reuşi se ingurgiteze cât ingurgita odată, nu va mai reuşi să prelucreze cât prelucra odată şi, în consecinţă, în intestine, pentru absorţie şi asimilare, va ajunge o cantitate mult mai redusă de proteine, glucide, lipide şi tot ceea ce poate corpul transfoma în calorii pe care să le ardă sau să le depună. Alimentarea, care înainte se făcea la discreţie, este limitată la capacitatea mult diminuată a stomacului şi, îţi convine sau nu, n-o să te mai poţi nutriţiona cum o făceai în alte vremuri.

Aparent, cea mai simplă şi eficientă soluţie. Te laşi pe mâna medicilor care te scapă de o mare parte a stomacului şi efectele benefice vor veni de la sine. Ce atâta chinuială cu diete de slăbit, cu prafuri, ceaiuri sau pilule, cu păşitul către infinit şi mai departe, cu urcatul de trepte sau pedalatul în neştire?

Însă o asemenea operaţie nu e la îndemâna oricui. Mai ales dacă eşti trăitor de România. Mai ales...

Asta pentru că, deşi procentul supraponderalilor a ajuns să fie comparabil cu cel din Statele Unite, spre deosebire de SUA şi alte state care se confruntă cu probleme legate de greutatea populaţiei, în România nu există un program naţional dedicat ajutorării acelor cetăţeni care, într-o formă sau alta, au fost copleşiţi de propriile kilograme.

Cu alte cuvinte, pe cei de la Ministerul Sănătății şi de pe la Guvern îi doare undeva de problemele persoanelor cu exces de greutate. Şi treaba asta nu ține neapărat de conducătorii de azi. Aşa a cam fost dintotdeauna; indiferent cine a reuşit să se strecoare la guvernare, odată ajuns acolo a avut aceeaşi atitudine nepăsătoare față de supraponderali. N-au decât să se descurce...

Pentru această atitudine delăsătoare a autorităților e posibil să fie de vină (şi) prejudecata românilor conform căreia graşii şi-au făcut-o cu mâna lor – „Păi dacă a văzut că se face cât casa de ce nu s-a oprit de la îndopat? Acum ce vrea, să cheltuie statul ca să-l facă om la loc? Să lase castroanele deoparte şi să facă mişcare” – şi, evident, îşi merită soarta. O mentalitate de popor care se fereşte cât poate de binefacerile pe care le poate aduce civilizația, educația şi implicit empatia.

Atunci când „norocul” kilogramelor îl loveşte la modul cel mai personal – sau pe cineva apropiat – românul are tendința de a-şi schimba optica. Însă din acest punct şi până la schimbări radicale în sistemul de sănătate publică, schimbări care să ducă la implementarea unor măsuri adevărate ce pot veni în ajutorul supraponderalilor, este cale lungă. O cale ce e puțin probabil să fie străbătută. Asta pentru că n-a fost făcut nici măcar primul pas.

Autoritățile, reprezentate cel mai adesea de persoane lipsite de competență, ajunse pe posturi cheie datorită concursurilor de împrejurări şi nu a concursurilor în adevăratul sens al cuvântului, s-au mulțumit să vină cu măsuri preventive, de genul mesajelor afişate pe televizor şi

citite de o persoană cu voce neutră; asta ca să nu existe dubii şi eventual să le audă şi cei care au televizorul deschis din obişnuință. „Pentru sănătatea dumneavoastră evitați excesul de sare, zahăr şi grăsimi”, „Pentru o viață sănătoasă, faceți mişcare cel puțin 30 de minute în fiecare zi”. Şi gata... Guvernanții şi-au epuizat traista cu măsuri. Dacă te duci la medic, acesta n-o să încerce să te înscrie pe o listă a celor care necesită o intervenție chirurgicală majoră la nivelul stomacului sau măcar într-un program de ajutorare. De unde un asemenea program? În schimb o să-ți recite până te plictiseşti treaba cu pentru sănătatea ta trebuia să faci mişcare măcar jumătate de oră pe zi. De parcă ajung treizeci de minute să arzi câteva zeci de kilograme de slănină. Tu aveai nevoie de mişcare serioasă, nu glumă – să nu-mi spună „experții” care au conceput sloganul că în o mie opt sute de secunde poți efectua cei zece mii de paşi care te apropie de fericire. Nu poți face nici măcar cele trei mii despre care vorbesc cercetătorii britanici...

Şi, bineînțeles, o să te bată la cap cu treaba aia că trebuia să te fereşti de sare, zahăr şi grăsimi, pentru că din cauza lor ai ajuns aşa. Dacă ascultai şi dumneata sloganul...

Da, adevărat. Şi nu prea... Nu doar evitând sarea, zahărul şi grăsimile poți scăpa de greutate. Treaba e mai complicată, nu te poți scoate doar cu o lozincă ce are pretenția să țină loc de tratament şi profilaxie.

Şi acum, dacă ai ajuns să faci cântarele să plângă e firesc să fii lăsat aşa, să te descurci singur? Până la urmă eşti om şi faptul că ai ajuns să cântăreşti mai mult decât indecent nu

e ceva de care să fii neapărat singurul responsabil. O perioadă depresivă în care singurul prieten de nădejde a fost frigiderul. Probleme de metabolism, decepție în dragoste, o perioadă foarte aglomerată în facultate sau la serviciu când nu ai timp nici să te duci la budă cum se cuvine, darmite să mănânci sănătos şi să te mişti corespunzător.

Dar, în ciuda problemelor personale, ai contribuit din plin cu dări la sistemul de sănătate. Nici nu se poate altfel deoarece statul are grijă să-şi ia partea. Şi acum, când ai nevoie de ajutor serios, când ai nevoie de banul pe care l-ai tot depozitat în visteria statului, în acel compartiment pe care scrie „Asigurări de sănătate” constați că nu există un program care să-i ajute pe cei care se apropie periculos de mult de Obezitatea Morbidă. Care operație? Care program de recuperare şi susținere? Pune mâna şi mănâncă nişte tărâțe, nişte covrigei cu seminte de in şi fă mişcare... Şi evită consumul de sare, zahăr şi grăsimi...

Cam asta este atitudinea statului față de cei care au nevoie de tratamente radicale contra obezității. Ai bani? Te operezi singur. Şi, desigur, tot pe banii tăi te recuperezi după operație.

N-ai bani?! Păi atunci strânge cureaua... Fă rost de nişte haine ceva mai largi, poate încapi şi tu în ele şi nu te mai plânge. Dacă nu poți munci, pe domnul stat nu-l mai interesezi deloc. Dacă mai poți munci cât de cât încă mai eşti interesant pentru stat. Asta pentru că poți plăti taxe şi impozite. Şi pentru asta autoritățile statului, în marea lor mărinimie, sunt gata să-ți ofere rețetă pentru ceai de pojarniță sau rozmarin, eventual ceva vitamine pe care

trebuie să le cumperi tot tu; doar n-o să primeşti mai mult decât reţeta – nu te aşteptai la mai mult, nu?

Aceasta este ţara în care trăieşti. O ţară în care unul din trei cetăţeni este supraponderal, dar nu există programe pentru a preveni acest dezastru pentru sănătate, o ţară în care din ce în ce mai mulţi copii au greutate de adult şi probleme asemenea. Cu ani în urmă, dacă-i spuneai unui medic să ia tensiunea unui puşti de doisprezece ani pufnea în râs. Asta dacă era în toane bune. Dacă nu era în toane bune te pocnea cu stetoscopul peste cap. Cum, domnule, să iei tensiunea unui copil de doisprezece ani?! Păi ce, ăla are tensiune?

În ziua de azi tot mai mulţi medici pediatri povestesc resemnaţi cum au fost puşi în situaţia de a lua tensiunea unor copii de zece ani. Copii doar în ceea ce priveşte vârsta pentru că greutatea şi problemele erau de adult. Ceea ce era de neimaginat în urmă cu puţini ani, a devenit o realitate din ce în ce mai covârşitoare. Şi nimeni – vorbesc de cei cu funcţii de răspundere, care ar putea face cu adevărat ceva – nu se implică pentru a preveni avalanşa de obezi. Despre remedierea situaţiei, ce să mai vorbim? Nu există nici planuri concrete şi nici fonduri. Mai ales fonduri; aşa ceva nu există şi nici nu vor fi de găsit.

Ai priceput cum stă situaţia?! Eşti supraponderal, eşti pe cont propriu. Ai bani să te operezi la stomac? Foarte bine, nici nu ai nevoie de cartea asta. Nu ai bani? Pe nimeni nu interesează problema ta. Pe autorităţi în niciun caz.

Şi, dacă ai de gând să te operezi şi te simţi în stare să faci rost de bani – cu sacrificiile şi renunțările de rigoare – nu trebuie să ignori câteva aspecte.

În primul rând, nu e cazul să-ți faci operaţia la stomac în România. Avem noi specialişti în medicină, doar că cei mai mulți lucrează în clinicile din străinătate. Jumătate dintre medicii de care am avut nevoie în Germania te înțeleg mai bine dacă le vorbeşti în română. Au mai rămas câțiva şi pe meleagurile mioritice, însă nu se prea ocupă de problemele stomacului. Moda asta cu micşoratul stomacului este relativ nouă, iar pe la noi nu s-au şcolit foarte mulți pentru astfel de intervenţii. Prin urmare, ai grijă pe mâna cui îți laşi stomacul (şi ce o să mai rămână din el).

În al doilea rând, este necesar să accepţi câteva lucruri despre stomacul tău. Mai întâi de toate stomacul nu e nici pe departe un sac, aşa cum sugerează „specialiştii" în chirurgia asta inovatoare. Stomacul este un organ cu musculatură şi proprietăți bine definite – rezultatul câtorva milenii de evoluție şi adaptare – şi care nu poate lucra bine decât atunci când este întreg. E un organ complex, nu un sac ce poate fi peticit sau înjumătățit după bunul plac. Are muşchi ce prelucrează hrana, o macină, ajutând la digestie. Mai are în dotare şi glande care secretă sucuri gastrice. O adevărată maşinărie, stomacul ăsta, nici pe departe un sac pe care să-l înjumătățeşti după bunul plac. Intervii chirurgical şi nu te pricepi să o faci? Ai şansa să distrugi o maşinărie foarte importantă din cadrul uzinei numite cu modestie, dar fără nicio exagerare, corp omenesc. Prin stomac trece hrana, combustibilul pentru organism. Dacă l-ai avariat cum se cuvine – şi sunt destule şanse să se întâmple aşa ceva în condiţiile numite „sistemul sanitar din

România” – ai compromis întreg corpul. Şi în loc de sănătatea mult jinduită bietul supraponderal se pomeneşte cu probleme de sănătate mult mai grave.

În al treilea rând, trebuie ținut cont de faptul că operația de micşorare a stomacului nu e deloc aşa simplă precum lasă „experții” să se înțeleagă. O situație la mintea cocoşului, cum se spune prin popor. Dacă ar fi o intervenție simplă, comparabilă cu tăiatul unghiilor de la picioare, de ce ar mai costa o căruță de bani? Logic, nu?

Ne place sau nu, intervențiile chirurgicale au ajuns în acea etapă în care marketingul face diferența. Sfatul medicului? Recomandările celor care chiar se pricep? Prezentarea necosmetizată a riscurilor şi avantajelor pe care le presupune o operație ce vizează un organ vital? Nu contează... Important e modul în care este prezentată această operație pentru potențialii consumatori. Prezentată în aşa fel încât să lase gura apă şi oamenii să se bată pe ea. Pentru că e o operație care costă. Şi de pe urma căreia cel mai puțin are de câştigat chiar pacientul. Câştigă echipa de medici care-ți masacrează stomacul. Câştigă clinica medicală unde o să fii măcelărit – nu e o exagerare când scriu asta. În momentul de față clinicile medicale au devenit afaceri cu acte în regulă, ca şi companiile farmaceutice care se laudă că produc medicamentele minune pentru slăbit accelerat. Clinicile sunt interesate în primul rând de profit şi mai apoi de sănătatea celor care le calcă pragul; este genul de adevăr pe care nu-l poți ignora. Supraponderalul e văzut ca un sac cu bani care trebuie muls. Dacă poate să plătească operația nu este iertat. Dacă nu... Am pomenit despre subiect.

N-ar fi mai cinstit să ți se ofere câteva recomandări de alimentație şi mişcare, consultanță privind regimul de viață, ceva care să te ajute să scapi de greutate fără să fii mutilat şi la propriu, dar şi la buzunar?

Ar fi, numai că aşa ceva nu aduce profitul visat pentru clinică. Chirurgul, anestezistul, cei de la analize, personalul care se ocupă de îngrijirea şi igienizarea saloanelor, doamnele de la cantină, băieții de la aprovizionare trebuie să trăiască şi ei (dacă dau chix o să se observe că şi celor de la pompe funebre nu le merge foarte rău). Şi dacă trebuie să trăiască, de ce să nu o facă pe spinarea amărâtului de supraponderal? Îl pricopsim cu un stomac nou şi să vezi ce mulțumit o să fie.

Mda... Cică este o operație nu foarte complicală. Şi dacă e aşa de simplă de ce te jupuiesc la buzunar? De ce înainte de a te băga în blocul operator te pun să semnezi o declarație cum că accepți de bună voie şi nesilit de nimeni (sună cunoscut, nu?) şi mai ales pe banul tău eventualele complicații?

Sunt câteva întrebări la care ar fi bine să găseşti răspunsurile adevărate înainte de a te lăsa pe mâna medicilor chirurgi care se jură că operația nu e deloc complicată. Priceperea în mânuitul bisturiului a avut zdravăn de suferit de când medicii s-au transformat într-un soi de agenți publicitari pentru care banul este crezul suprem.

În al patrulea rând – am ajuns cam greu aici, dar până la urmă s-a întâmplat şi asta – trebuie să conştientizezi că, având în vedere dimensiunile şi surplusul de care te „bucuri”, intervenția la stomac o să fie mult mai complicată decât în cadrul unei persoane cu greutate normală. Te întrebi de ce anume ar trebui să-şi facă o persoană cu greutate normală operație de micşorare a stomacului? Poate să ți se pară ciudat, dar experții în publicitate pentru astfel de operații au reuşit să convingă destule persoane să acționeze preventiv. Ia să-mi micşorez eu stomacul că nu se ştie când o să devin cât casa... Chestie de negustor, frate. Cine se pricepe să vândă orice n-o să rămână vreodată fără slujbă. În cazul în care e dat afară din clinică pentru malpraxis se poate ocupa de vândut scutece pentru peşti de acvariu. Sau droguri la colț de stradă. N-o să fie nicio diferență față de perioada precedentă, doar că în cazul ultimei variante poliția o să fie mult mai interesată decât față de ceea ce vindea la clinică.

Da, unii sunt în stare nu doar să vândă pielea ursului din pădure, ci să o vândă ursului însuşi. Iar bietul mamifer nu doar o să accepte afacerea asta, dar o să şi rămână veşnic recunoscător. Să determini pe cineva să-şi facă operație de micşorare a stomacului când e subponderal e genul de infracțiune care ar trebui pedepsit cu închisoare pe viață. Deocamdată autoritățile închid ochii. Orice clinică ce se respectă – vorbind strict de România – este la zi cu plata impozitelor datorate statului şi are şi protecție sus-pusă. Aşa, pentru orice eventualitate.

Intervenția chirurgicală e serioasă, foarte serioasă. Atât de serioasă încât – cum aminteam mai sus – medicii nu te operează decât dacă-i ierți pentru că n-o să le reuşească. Te

pun să semnezi că eşti conştient de existența unor riscuri – în perioada publicitară n-or să pomenească decât în treacă de existența unor riscuri minore „dar nu e cazul să vă impacientați, totul o să fie sub control, sunteți pe mâna celor mai buni specialişti”, însă de îndată ce reuşesc să te capteze complet o să vină cu precizări suplimentare de genul „Ştiți că nu e nimic perfect pe lumea asta”. Şi îți vor cerşi autograful mai ceva decât s-ar milogi la cea mai în vogă actriță sau interpret de manele. Nu ne raportăm la scriitori că pe ăştia nu-i prea bagă nimeni în seamă.

Şi să nu crezi că vei putea scăpa de autograful buclucaş care va spăla clinica şi echipa de medici de orice răspundere în ceea ce te priveşte. N-o să scapi. Fără să renunți la orice pretenții şi fără să accepți că, aşa lipsită de risc cum este, e foarte probabil ca operația să o dea în bară, nici măcar n-o să ți se dea voie să respiri în preajma sălii de operații. Dar cum semnezi, cum se simt eliberați de orice răspundere. Şi e posibil să se comporte ca atare. Chiar dacă ştiu foarte bine care sunt riscurile la care te expun.

Însă banul, acest stăpân care cârmuieşte conştiințele fără niciun fel de efort, le face cu ochiul şi simt că e responsabilitatea lor să te opereze şi la cont.

Faza cea mai tare – dacă cineva vede ceva comic în asta înseamnă că e pe margine rău în ceea ce priveşte subiectul obezității – e că, înainte să te opereze, specialiştii îți vor recomanda să mai slăbeşti. Asta pentru a reduce şi mai mult acele riscuri mici-mici, aşa de mici că nu merită luate în seamă. Până nu devii clientul lor. După ce te trec pe lista de potențiale bancomate se schimbă situația. Trebuie să

slăbeşti înainte de operație. Aşa recomandă specialiştii şi e mai bine şi pentru organism.

Corect! Trebuie să mai elimini din țesutul adipos. Şi o să constați că se poate. E mai dificil decât ai anticipat sau decât ai sperat, dar se poate. Poți slăbi înainte de operație.

Şi atunci, în al doisprezecelea ceas, prietenul meu rotofei, chiar nu ți se aprinde beculețul? Dacă poți slăbi fără operație, de ce mă-sa să-ți mai micşorezi stomacul? Logic, nu? Se poate slăbi şi fără operația de micşorare a stomacului. Poate vei continua pe acest drum şi într-un final o să te apropii de procentul ideal de grăsime fără să te laşi pe mâna unor medici care, în unele situații, sunt doar nişte felceri puşi pe căpătuială. Se ştie că supraponderalii prezintă un risc crescut de a ajunge de pe masa de operație direct la antreprenorul de pompe funebre, deci e puțin probabil să fie inculpați pentru malpraxis şi dezarmant de puțin probabil să şi fie pedepsiți pentru asta. Era ditamai omul, de aproape două sute de kile, i-a cedat inima pe masa de operație; era de aşteptat având în vedere cât era de îngropată în grăsime. Era şi el conştient de riscuri că uite, a semnat...

Sfatul meu sincer? Nu te lăsa pe mâna medicilor decişi să-ți micşoreze stomacul şi contul din bancă. Ocupă-te de sănătatea ta aşa cum se cuvine şi aşa cum meriți. Cu responsabilitate şi capul limpede. Nu arunca banii aiurea; cel puțin în România treaba asta cu micşoratul stomacului e foarte riscantă. Chiar nu merită...

Acum câțiva ani, apăsat de propriile kilograme, am urmărit mult mai implicat decât mulți alții cazul unui tânăr ce ajunsese la proporții colosale. A fost nevoie de o echipă zdravănă de pompieri să fie scos din casă şi dus la o clinică – din România, desigur – unde i s-a promis că va fi ajutat să slăbească. După câteva zile pe televizoare a apărut trista veste că tânărul respectiv – din câte țin minte avea puțin peste treizeci de ani – a pierdut lupta cu viața. Curios că s-a întâmplat chiar atunci când s-au găsit inimoşi să-l ajute să slăbească... Şi nici măcar n-au apucat să-l opereze; era în faza de pregătire pentru intervenție.

O dramă care ar trebui să spună multe celor apăsați de povara criminală a kilogramelor. Operațiile sunt riscante; cu cât sunt mai multe kilograme cu atât sunt mai mari riscurile. Şi tot la fel creşte şi „acoperirea” specialiştilor în micşorat stomacuri.

Iar dacă operația a reuşit şi medicii chiar au reuşit să salveze nu doar o parte din stomac, ci şi funcționalitățile acestuia – să presupunem că te-ai încăpățânat să treci peste sfaturile mele şi totuşi ai supraviețuit – trebuie să fii foarte conştient că nu ai scăpat de probleme. De fapt acestea abia încep.

Stomacul ți-a fost redus de la dimensiunea unei găleți la cea a unei doze de bere. Exagerez un pic, desigur, dar adevărul e că specialiştii în micşorat stomacuri elimină până la 75% din ceea ce se numeşte stomacul tău. Cumplit de mult, dacă e să țină cineva cont de părerea mea sau măcar a specialiştilor adevărați.

În stomacul astfel micşorat n-o să mai încapă decât un sfert sau mai puțin din ceea ce constituia alimentația ta înainte de operație. Şi datorită faptului că nu mai ingurgitezi cum o făceai odată scade aportul de calorii. Stomacul micşorat nu permite decât porții mici. Mănânci mai puțin decât cere organismul şi prin urmare slăbeşti. Şi slăbeşti... Slăbeşti destul de repede. Uluitor de repede.

Partea proastă de care trebuie să ții seama şi despre care nu se prea vorbeşte e că după ce vei slăbi stomacul tău tot mic va fi. Vei consuma în continuare mai puțin decât ai nevoie. Cât timp ai surplus e chiar în regulă, corpul va fi forțat să consume din acumulările uriaşe pe care le are la dispoziție. Şi o va face cu simț de răspundere astfel că vei pierde şi zece kilograme pe lună fără să faci vreun efort deosebit, doar alimentându-te cât îți permite stomacul redus cu trei sferturi.

La un moment dat, hrănit atât cât permite stomăcelul, o să scazi în greutate chiar sub IMC-ul la care jinduiai. Şi s-ar putea să slăbeşti până acolo încât să treci în tabăra subponderalilor. De ce? Pentru că nu mai haleşti cât e nevoie pentru a te menține la greutatea ideală. Nu mai mănânci decât foarte puțin şi asta o să se vadă – adică o să slăbeşti – apoi o să se simtă – atunci când n-o să ai energie decât pentru zăcut pe canapea. Pentru a funcționa corect şi eficient organismul are nevoie de un anume număr de calorii. Dacă nu i le poți asigura e clar că n-o să ai parte de un randament spectaculos, iar asta ar putea să te afecteze iremediabil. Nu mai poți munci ca altădată, când aveai de suportat povara inerentelor kilograme. Nu mai ai energie. Medicul îți recomandă tot felul de vitamine şi minerale. Asta pentru că organismul tău e incapabil să asimileze tot ceea

ce-i este necesar din puţina hrană pe care o primeşte. Minerale, vitamine, suplimente alimentare... Bănuiesc că nu asta aşteptai de la operaţia minune.

Chiar dacă stomacul va deveni mai mic asta nu înseamnă că şi pofta de mâncare se va diminua corespunzător. E nevoie de o perioadă de acomodare pe care s-ar putea să o depăşeşti cu bine. Sau nu...

Prin presă sunt o mulţime de articole care povestesc despre amărâţi cărora le-a explodat stomacul şi nu la modul metaforic. Au mâncat ceva mai mult decât era posibil şi stomacul le-a cedat.

Ţin minte cum un bărbat a murit după ce a mâncat un pepene întreg. Stomacul, micşorat cu un an în urmă, n-a rezistat asaltului şi s-a rupt. Hemoragie internă...

Foamea şi pofta, obişnuinţa de a mânca mult, gospodăreşte, sunt adversarii unui stomac micşorat. Care nu mai e la fel de încăpător cum era odată, dar organismul îşi aduce aminte de vremurile „bune” şi cere, cere mai mult. Senzaţia de foame e tovarăşă permanentă şi pericolul unei rupturi stomacale datorate supraîncărcării este mereu prezent în viaţa supraponderalului. Sau fostului supraponderal.

E bine de ştiut câte ceva despre riscurile astea înainte de a accepta cu ochii închişi că nu există altă soluţie decât operaţia de micşorare a stomacului.

Există o alternativă ceva mai lipsită de riscuri care presupune montarea unui inel ce reduce sensibil volumul stomacului, prin urmare capacitatea de depozitare şi procesare a acestuia. Stomacul, ca organ cu funcţii complexe, nu mai este mutilat printr-o operaţie ireversibilă şi plină de riscuri, ci este gâtuit cu ajutorul unui dispozitiv special conceput. Unele dintre acestea sunt astfel concepute încât pot fi eliminate după un timp.

Da, există şi soluţii mult mai puţin riscante decât mutilarea stomacului. Dar ne lovim de costuri consistente, costuri pe care Casa de Asigurări de Sănătate se fereşte să le deconteze şi le lasă în seama amărâtului.

O vorbă de duh din bătrâni spune să ne întindem cât ne ţine plapuma. Şi, de vreme ce eşti supraponderal de România, plapuma ta nu e capabilă să asigure acoperirea de care ai nevoie. Prin urmare, dragul meu prieten, încearcă să slăbeşti cinstit, cu mijloacele pe care le ai la îndemână. E mai sănătos. Şi mai ieftin...

MĂNÂNCĂ ORICE, NU ORICÂT

Încetul cu încetul am ajuns şi la acel capitol delicat numit mâncare. Poate ţi-ai imaginat că e posibil să nu găseşti aşa ceva în carte – visul oricărui supraponderal, să citească o carte despre slăbit în care să nu se ofere niciun fel de indicaţii despre cum şi mai ales cât trebuie să mănânci; toate deciziile fiind lăsate la îndemâna cititorului... Ar fi de dorit, însă nu se prea poate. Să slăbeşti şi să păstrezi acelaşi

regim alimentar care te-a adus în situația asta, iată două drumuri care nu se intersectează.

Ca supraponderal bănuiesc că ai avut cel puțin odată de-a face (dacă nu de mai multe ori) cu o dietă care, într-un final, nu a prea dat rezultate. Mi s-a întâmplat şi mie şi bănuiesc că nici tu nu eşti străin de fenomen.

Marele necaz e că, cel mai adesea, efectele dietelor sunt efemere, țesutul adipos revine şi e şi mai greu de îndepărtat. Cauzele le-am tot descris pe parcursul cărții, aşa că nu o să insist doar din dorința de a mai adăuga ceva pagini.

Organismul are setările lui şi dacă nu dispune de grăsime sau e asaltat cu un regim care amenință să destabilizeze echilibrul pe care l-a creat o să reacționeze exact cum nu te aştepți.

Personal sunt de acord că trebuie să-ți reevaluezi regimul alimentar şi să încerci alternativa unei alimentații sănătoase, dar nu sunt aşa de radical cum sunt majoritatea celor care susțin că te ajută să slăbeşti.

Internetul geme de diete care îți interzic o droaie de produse alimentare, însă cel mai adesea rezultatele se lasă aşteptate sau nu mai vin deloc. Şi când te plângi de asta se găsesc destui care să susțină că e vina ta; nu se poate, ai mâncat tu ceva interzis sau măcar ai privit la ceva ce nu-ți era recomandat.

Dieteticianul se ia cu mâinile de cap dacă te-ai spurcat la un grătar sau nişte şuncă. Cum, omule, să haleşti aşa ceva când eşti cât un elefant? Păi îți dai seama că toate eforturile mele s-au dus pe apa sâmbetei?

Îmi place cum sună „eforturile mele”. De parcă dieteticianul ar trudi alături de tine la eliminarea țesutului adipos, iar friptura cu sos de maioneză pe care ai ingurgitat-o ieri seară chiar l-a durut şi i-a şi distrus viața...

Şi, evident, faptul că programul de slăbit o să dea greş ți se datorează. Ție şi blestematei de fripturi de la care nu te-ai putut abține.

Una este să mănânci orice şi alta e să mănânci oricât. E o diferență destul de mare între cele două moduri de alimentare.

Poți slăbi dacă mănânci orice şi tot mâncând orice îți poți ține greutatea sub control doar că trebuie să ții cont de faza cu „oricât”. Şi când spun „oricât” am în vedere cantitate, nu glumă.

Poți mânca orice dacă eşti ponderat şi reduci din porție. De regulă un supraponderal e obişnuit cu un regim alimentar consistent. Şi după ce pune pe el prea mult țesut adipos devine şi sedentar. Cum nu se poate mai rău...

Dacă reduci din porții şi reduci din ce în ce mai mult şi mai adaugi la aşa ceva şi mişcare sub toate formele ei,

rezultatele nu se vor lăsa prea mult aşteptate. Mulți mă întreabă ce regim alimentar am urmat de am ajuns la dimensiuni normale. Tot ce vreau, dar cu măsură e răspunsul standard. Şi mişcarea, să nu uităm de mişcare.

Poți mânca o friptură – apropo de faza cu dieteticianul – chiar dacă ți-ai pus în gând să slăbeşti. Ai grijă numai să nu fie confecționată din jumătate de porc şi figura să nu se repete prea des. Odată pe săptămână sau mai rar e mai mult decât suficient. O friptură mică, numai cât să astâmpere pofta.

Vrei şi un mic? Unul singur, maxim doi, dar nu lângă friptură. În altă zi, eventual în altă săptămână.

Am cunoscut odată un tip care halea câte zece mici în fiecare zi. La care adăuga o sticlă de doi litri de suc din ăla acidulat. Aş putea spune şi ce anume, dar mă abțin. Publicitatea, negativă sau pozitivă, costă.

Zece mici pe zi... Sună enorm? Normal... Mai ales că respectivul nu se limita la o găleată de mici pe zi, ci mai halea şi alte alimente. Era cât casa. Ce-i drept cele o sută cincizeci de kilograme nu arătau chiar dezastruos având în vedere că omul era şi foarte înalt. Dar înainte de treizeci de ani avea tot felul de boli care vin la pachet cu obezitatea. Când i-am spus să reducă măcar un mic pe săptămână din copioasa porție a ridicat din umeri. Vezi cât sunt de mare, nu? Vrei să mor de foame?

Vai, nu… De unde ai mai scos-o şi pe asta? Garantat n-o să mori de foame, deşi până la urmă o să ţi se întâmple, ca fiecăruia dintre noi. Numai că în cazul tău o să cedeze arterele sau ficatul...

Până la urmă, văzând că nu e de glumă cu afecţiunile ce ţin de obezitate, a început să suprime câte un mic pe săptămână, aşa cum i-am sugerat. Progresiv. Săptămâna asta nouă mici, cealaltă opt… Peste trei săptămâni vor fi doar şapte şi aşa mai departe. Până a ajuns la patru mici pe zi scăpase de aproape zece kilograme. Şi a fost aşa de bucuros – că se simţea şi mai bine – încât a revenit la vechea porţie. Şi la vechile dimensiuni, normal…

Dacă reduci porţiile poţi mânca ce vrei. Dar să le reduci, nu doar să te prefaci. Şi să te mişti, multă mişcare...

CÂTEVA MICI TRUCURI PENTRU A REDUCE PORŢIILE

Stabileşte-ţi ore clare pentru luat masa şi respectă programul. Şi nu încerca să trişezi în sensul că, între mese, să mai „guşti” câte ceva pe ici, pe colo... Ştii tu, genul de gustări mai mari decât masa. Chiar nu recomand. Ai redus porţiile şi poţi mânca ce vrea muşchiul tău (ori mai degrabă stomacul?) atunci acceptă să sacrifici cantitatea în favoarea diversităţii.

Evident, acest regim alimentar presupune şi ceva alimentaţie sănătoasă în sensul că dacă te aştepţi să slăbeşti reducând cantitatea de carne procesată industrial sau de brânzeturi obţinute în fabrici de profil – alimente

care reprezintă baza dietei ce te-a adus în situția în care eşti – n-o să obții rezultate prea grozave, deşi s-ar putea să slăbeşti un pic pe la început după care nu se va mai întâmpla nimic. Asta pentru că pomenitele alimente sunt bogate în grăsimi şi proteină şi mai au şi un adaos nesimțit de zaharuri. Taman ce-ți este necesar pentru a acumula țesut adipos în exces.

Când am spus că poți mânca orice chiar asta am spus. Adică încearcă să mănânci cât mai diversificat, încearcă senzații gustative cât mai diverse şi nu ocoli alimentele sărace în calorii. Mai haleşte şi tu un măr, o pară, un strugure, o salată verde... În privința legumelor şi fructelor am o veste bună: Poți mânca oricât, nu doar orice. Oferta este valabilă şi în ceea ce priveşte fibrele.

E mult mai sănătos să bagi în tine tone de mere şi struguri, spre exemplu, decât să haleşti un copan de gâscă sau chiar mai multe. Dar nu e interzis ca, din când în când, să-ți mai faci de cap cu câte o şaorma. Una mică, e mai bine pentru tine şi sănătatea ta.

Poți mânca şi ouă, şi maioneză, şi şuncă. Dar cu măsură şi la oarece intervale de timp, de preferință destul de lungi. Nu renunța complet la unele plăceri ale vieții şi nu te mai lăsa stresat de nutriționistul care urlă că le ştie mai bine decât oricine şi dacă te-ai spurcat la un grătar ai încurcat-o. Omul ăla nu-ți este aşa de prieten precum pretinde. Dacă vrea să trăiască el bine, tu trebuie să trăieşti ceva mai prost. Chiar dacă ar putea să-ți ofere tot ajutorul de la prima vizită (de pildă, ar putea să-ți ofere cartea asta) n-o va face. Pentru că

de fiecare dată când îi calci pragul trebuie să plăteşti. Şi lui treaba asta îi convine de minune...

ÎNCĂ CEVA DESPRE GRĂSIMI

Mulţi specialişti ce se pretind grozavi, dar nu au reuşit să slăbească pe nimeni, interzic consumul de alimente bogate în grăsimi. Carne, şuncă, brânzeturi... Au ditamai lista şi aproape le sar ochii în cap de iritare când le spui că ai mâncat şi tu, ca omul, vreo cinci centimetri de cârnaţ de la ţară. Cum, domnule, cum ţi-ai permis aşa ceva? Păi la greutatea dumitale? Asta e varianta teatral oripilată. Însă, pe la spate, surâd uşuraţi. În cazul în care nu slăbeşte, ştiu pe ce anume să dau vina. Şi fraierul o să accepte că e vina lui...

Aceşti specialişti ignoră câteva aspecte esenţiale. În primul rând să-şi ia diploma pe bune. Serios, unii sunt pricepuţi doar cu numele şi mai degrabă merg pe deducţii logice decât pe aspecte demonstrate de adevăraţii specialişti. Sau au doar nişte idei despre care nu pot spune nici măcar de la cine le-au preluat.

Indiferent ce susţin unii, corpul uman are nevoie de tot felul de substanţe – să le spunem aşa – pentru că nu există niciun aliment care, de unul singur, să-i asigure necesarul de lipide, glucide, proteine şi ce mai are nevoie. O alimentaţie cât mai diversificată este pe placul organismului care ia de la fiecare aliment consumat exact ceea ce are nevoie. Atunci când alimentaţia este unilaterală – bazată pe un singur aliment – corpul apelează la depozitele din dotare.

De asta au un efect aşa de radical dietele ce se bazează pe un singur aliment.

Organismul are nevoie şi de sare, şi de apă, şi de zaharuri. Chiar şi de grăsimi, aşa că nu e firesc să fie scoase total din alimentație. Nu trebuie să insişti pe aportul de grăsimi atunci când îți faci plinul, dar dacă dovedeşti moderație totul va fi bine.

Dacă nu primeşte grăsimi organismul se va chinui să le sintetizeze din materia primă pe care o are la îndemână şi – mai grav –va profita de orice aport de grăsime pentru a face depozitele corespunzătoare. Din această cauză unii indivizi care nu fac exces de grăsimi şi proteine, care sunt foarte atenți la ceea ce bagă în gură ajung să se îngraşe brusc în perioada sărbătorilor când, se ştie, românul (şi neamțul, de ce să nu pomenim şi de neamț?) se simte bine dacă are masa încărcată cu tot felul de bucate care arată apetisant, au un gust minunat şi miros aşa de îmbietor că-ți plouă în gură, dar sunt cumplit de înzestrate la capitolul calorii şi grăsimi. Şi cine poate rezista la aşa un festin? Mai ales dacă ispita te atacă în deplasare, când mergi în vizită la rude sau prieteni şi, prin urmare, eforturile ce țin de preparat, ornat şi adus la masă parcă sunt suportabile. Ca să nu mai vorbim de cheltuieli.

Un amic de-al meu, ceva mai în vârstă decât mine (sărit de şaizeci şi de ani mai exact), obişnuieşte să mănânce carne doar de patru ori pe an. La Crăciun (bine, atunci o ține cam o săptămână), la Paşti (încă o săptămână dificilă pentru pancreas, ficat şi alte organe ce trebuie să facă față asaltului de friptură, sarmale, răcituri şi altele asemenea), de ziua lui

(chiar o zi) şi de ziua soției (altă zi dificilă pentru organele implicate în procesarea grăsimilor de origine animală). În restul timpului se ține departe de carne şi produse derivate şi cum e un individ foarte activ se poate lăuda că este destul de suplu. Numai că, în perioada sărbătorilor, după propria declarație, reuşeşte să facă rost şi de vreo şase-şapte kilograme în plus. Asta într-o singură săptămână...

Evident, schimbarea asta atât de bruscă de alimentație – de la exluderea cărnii din alimentație la mese bazate aproape exclusiv pe carnea cea prigonită în restul anului – e văzută ca o oportunitate deosebită de către organismul văduvit atâta timp de grăsimi şi alte substanțe necesare pe care numai din carne le poate extrage. Şi când are de-a face cu aşa o invazie carnivoră organismul se străduieşte să profite cât mai mult, că nu se ştie când e importat următorul lot de carne. Prin urmare, surplusurile de grăsime şi tot ce anume poate fi metabolizat în grăsime nu vor mai fi tratate ca de obicei, adică prisosul neutilizat e trimis pe intestin în jos. Când ai parte de abundență după o perioadă de lipsuri schimbi strategia. Şi tot ce e la îndemână e depozitat. Depozitat temeinic şi folosit atunci când e necesar.

În cazul prietenului meu ce are doar patru întâlniri cu carnea într-un an de zile depozitele se reduc substanțial, în principal datorită faptului că omul, deşi în etate, este argint viu. Nu stă locului o clipă. Ba taie lemne (cu ferăstrăul, nu cu „drujba" şi toporul), activități care consumă calorii, nu glumă, ba curăță pomii, ba grădinăreşte... Nu prea se ține „adiposu'" de el, dar nici nu cred că un astfel de regim e foarte sănătos. Să te îngraşi la sărbători şi să slăbeşti de la o sărbătoare la alta reprezintă nişte şocuri care nu sunt foarte grozav recepționate de organism. Şi-apoi amicul meu e

pensionar, prin urmare are tot timpul necesar pentru a se ocupa de țesutul adipos şi de muncile din gospodărie. Tu, prietene, e posibil să nu-ți poți permite luxul amicului meu cu pensie. Luxul de a te îngrăşa la sărbători şi de a slăbi pe parcurs.

Dacă e să fiu sincer până la capăt – şi trebuie să fiu sincer – să ştii că şi pentru mine sărbătorile sunt un coşmar cu greutate. De regulă mă abțin de la excese – merg pe „orice" şi mai puțin pe „oricât", dar de sărbători mi se întâmplă să las garda jos. Nu foarte mult, însă uneori nu prea am alternative. Când merg la cineva în vizită şi n-are pe masă decât porcării (cârnați, tobă, piftie, caltaboşi, nu vă gândiți la altceva) indiferent cât ai vrea, parcă nu prea ai de unde alege, nu? Iar dacă trebuie să faci trei-patru vizite într-o zi şi mai dai şi peste nişte gazde care te tratează ca pe un nemâncat (Da' gustă şi din asta... Da' ia şi din asta... Hai, mănâncă, de asta le-am adus pe masă...) e posibil să nu ai alternativă şi să te supraalimentezi. Nu pot spune că nu-mi place, dar de ceva timp prefer să refuz excesele alimentare chiar cu riscul de a supăra gazdele. Până la urmă kilogramele se acumulează la mine şi ghici cine se ocupă de eliminarea țesutului adipos?

Oricum, când sunt implicat în vizite la rude şi prieteni, sărbătorile se lasă cu cel puțin un kilogram în plus ceea ce, pentru moment, consider că e rezonabil, deşi nutriționistul pe care-l mai stresez din când în când (doar să-i fac în ciudă, să-i demonstrez că se poate slăbi şi fără să renunți la anumite plăceri culinare şi mai ales fără să iau de bune sfaturile pe care vrea să mi le ofere contra cost) se ia cu mâinile de cap şi-mi prevede un mare viitor. La modul cât se poate de propriu în ceea ce mă priveşte. „O să ajungi iar la o

sută cincizeci de kile...”. Pe bune, la pariu? De parcă ar avea vreun merit pentru faptul că am slăbit şi i-am dat ocazia să spună ceva ce conține cuvântul „iar”...

În ceea ce te priveşte, dragul meu prieten, e bine să tratezi sărbătorile şi mesele festive cu prudența meritată. E drept că poți mânca „orice”, dar fii atent la partea cu „oricât” şi ai grijă să nu te ocupi de prea multe alimente cărnoase deodată. Ai mâncat o friptură suculentă sau un grătar bine făcut? E cazul să te abții de la cârnați şi de la alte alimente iubite de carnivori. Până când? Până săptămâna viitoare, cel puțin...

Brânză, lapte, ouă – mai poderat. Fructe (în special de sezon) şi legume – cât încape. Şi asta înseamnă, într-o anumită traducere, să mănânci orice şi nu oricât.

ATENȚIE LA COMBINAȚII

Din fericire nu e vorba, nici pe departe, despre afurisitele de combinații care mi-au amărât viața în liceu. „Combinații de n luate câte k...” – de fapt le-am „iubit” aşa de mult că, în momentul de față, numai atâta mai ştiu, treaba cu „n” şi „k” şi de fiecare dată când aud de combinații mă cam strânge în spate.

E vorba de cum combini anumite alimente. Nu e mare filozofie, dar trebuie să fii foarte atent cine anume îşi dă întâlnire în farfuria ta.

Încearcă să faci rost de proteine dintr-o singură sursă. La fel procedează şi cu grăsimile. Dacă mănânci ceva carne la o masă e total contraindicat să te ocupi şi de ouă sau brânză. Străduieşte-te să ai în farfurie doar una dintre cele trei produse de bază de origine animalieră. Ori carne, ori lactate, ori un ou. Chiar dacă oul conține proteine foarte potrivite pentru corpul uman încearcă să nu te ocupi de două la aceeaşi masă sau în aceeaşi zi. Cât priveşte consumul săptămânal e recomandat să fie de două sau trei ouă, nu mai mult. Şi dacă tot vorbim de ouă, să ştii că cele prăjite în ulei, fie el şi de măsline, sunt contraindicate. Iar mai bune decât ouăle fierte sunt cele poşate. Dacă nu ştii cum stă treaba cu ouăle poşate să nu te întristezi. Nici eu nu ştiam că ouăle sparte şi apoi puse la fiert în apă poartă acest nume atât de pretențios, dar am aflat până la urmă. Rețeta e dezarmant de simplă. Se pune ceva apă la fiert. De preferat e să se adauge puțină sare (pentru cine nu are contraindicații). Apoi se sparg ouăle, conținutul se separă de coji într-o ceşcuță (câte una pentru fiecare ou, dar cred că e genul de precizare inutilă de vreme ce mai sus am spus că nu ai nevoie de mai mult de un ou) şi se lasă încet în apa ce clocoteşte.

Spre deosebire de ouăle fierte în coajă cele poşate au avantajul că sunt gata mai repede. Iar pentru cine ştie să aprecieze asta, rămâne ceva mai puțin ou de mâncat, prin urmare mai puțin aport caloric în organism. Şi, da, poşatul e cel mai sănătos mod de preparare al unui ou. Bine, cine e mai puțin pretențios poate să le consume crude...

În ceea ce priveşte virtuțile ouălor umplute, mă abțin... Chiar mă abțin. Şi să spun ceva, şi să le mănânc. Deşi nu pot spune că nu-mi plăcea să mă ocup de aşa ceva. Dar

acum mă feresc de combinații. Şi ouăle umplute reprezintă o astfel de combinație. Chiar dacă nu reprezintă prea mult – vorbind strict de dimensiune şi de rația de un ou pe care nu o depăşesc de ceva ani – totuşi e vorba de combinație.

CÂTE CEVA ŞI DESPRE GLUCIDE

Mare atenție la alimentele care aduc glucidele în corp. Mulți trăiesc cu impresia că doar alimentele dulci conțin glucide, deşi cam toată lumea este de acord că, pentru a funcționa optim, corpul uman are nevoie de o cantitate destul de mare de glucide.

Glucidele se împart în două categorii: simple şi complexe. Cele simple sunt zahărul, glucoza, dextroza şi fructoza. Sunt sigur că ai auzit măcar de două dintre ele.

Partea proastă cu glucidele simple e că acestea se asimilează repejor în organism şi dacă nu sunt eliminate urgent prin activități fizice ajung la o înțelegere cu organismul şi cer azil politic transformându-se în grăsimi. Tot ele sunt responsabile de creşterea rapidă a nivelului glicemiei. Şi de aici apar tot felul de neajunsuri. Prin urmare, nu prea ai motive să iubeşti glucidele simple.

Cât priveşte glucidele complexe acestea sunt alcătuite din mai multe zaharuri şi organismul are nevoie de ceva timp pentru a le procesa. Se absorb treptat şi nu reuşesc să influențeze glicemia aşa de dramatic cum o fac glucidele simple.

Asta nu înseamnă că poți să te îndulcești cât ai chef cu zaharuri compuse. Organismul are nevoie şi de aşa ceva; chiar şi de zaharuri simple are nevoie, dar nu în exces.

În general organismul ajunge la acelaşi rezultat cu glucidele, indiferent că sunt simple sau compuse. Le descompune în părți cât mai mici pentru a fi asimilate. Aşa îi place lui să lucreze. Descompune şi asimilează; nu îi scapă prea multe lucruri.

De aceea e bine să nu combini prea multe surse de glucide. Ajunge una singură. Mănânci pâine? Ajunge... E de preferat să fie integrală, neagră sau cu tărâțe. Nu ştiu cine a tras concluzia că tărâțele sunt minunate pentru slăbit, dar se pare că există ceva adevăr în treaba asta, mai ales că pâinea cu tărâțe e de preferat celei din făină albă.

Nu combina pâinea cu cartofii. Pentru cei care nu ştiu, cartofii sunt o sursă importantă de glucide; din cartofi se procesa în regimul comunist (şi cred că se mai procesează) amidonul. Nu combina pâinea cu orezul...

ÎNLOCUIEŞTE ZAHĂRUL CU MIERE

Este genul de precizare care ar trebui să lipsească. Asta pentru că toată lumea ştie că zahărul ca atare este nociv pentru sănătate. Consumul excesiv duce la carii dentare, greutate în exces, probleme cardiace şi temutul diabet. Mai sunt şi alte efecte secundare – zahărul e considerat responsabil de îmbătrânirea accelerată, printre altele – dar hai să ne mulțumim doar cu aceste efecte adverse.

Ciudat este că zahărul a fost inventat – să spun aşa – pentru a înlocui mierea de albine – şi după ce omenirea a cunoscut virtuțile zahărului rafinat şi-a dat seama că tot de la albină vine sănătatea. Să nu-ți tragă albina un ac în nas pentru fățărnicie, măi omule?

Da, experții din mai multe domenii au ajuns la concluzia că nimic nu se compară cu virtuțile mierii de albine. Spun ei că ar trebui să renunțăm la zahărul procesat şi să revenim la mierea de albine, aşa cum procedau pe vremuri strămoşii care nu ştiau ce sunt cariile sau diabetul. Ei nu, zău? Bănuiesc că Dimitrie Cantemir, celebrul cărturar moldovean, a făcut diabet de la călătorit prin Rusia (în cazul lui explicația ar fi stresul pre şi post-domnie, că de domnit n-a domnit prea mult). Cât despre carii, ce să mai vorbim, existau şi înainte. Plombe şi proteze nu prea existau.

Dar să revin la dulcea problemă a mierii de albine. Sau a zahărului, depinde pe care o preferi.

Adevărul e că a înlocui zahărul cu miere de albine este o acțiune inteligentă în lupta contra obezității, dar nu e neapărat să aştepți până treci de suta de kilograme pentru a face această mişcare deşteaptă. Poți acționa preventiv. Şi nu doar în ceea ce te priveşte, ci şi pentru restul membrilor familiei.

Din păcate, e mai simplu de spus decât de făcut. Asta pentru că majoritatea produselor procesate conțin zahăr. Nu mai vorbesc de conservanți şi alte prostii, să ne concentrăm pe zahăr. E peste tot. Nu conştientizezi asta decât în

momentul în care aripa diabetului se lasă îngrijorător asupra ta şi medicul începe să-ți facă o listă a produselor de care nu ai voie să te atingi. E dezarmant de lungă şi pe ea apar şi produse cunoscute ca fiind sărate. Cine şi-a imaginat că biscuiții sărați conțin atât de mult zahăr?

Indiferent cât de amară e viața, poate deveni şi mai amară dacă nu te opreşti de la zahăr. Sau măcar dacă nu-l consumi în cantități rezonabile. A fost o vreme când zahărul era considerat cel mai bun combustibil pentru organism, dar acele vremuri au apus, s-au mai făcut cercetări – unele chiar serioase, că nu toate cercetările de pe lumea asta sunt realizate de către cercetătorii britanici – şi s-a ajuns la concluzii diametral opuse. Oferă el zahărul energie din plin, dar asta vine la pachet cu bonusuri nu prea fericite pentru organism.

Mai bun decât zahărul obținut prin prelucrarea sfeclei de zahăr este cel produs din trestie de zahăr. Şi mai bun decât zahărul alb, rafinat, este considerat a fi cel brun. Iar mai bună decât toate tipurile de zahăr este inegalabila miere de albine.

Mierea de albine nu se poate consuma la discreție, în cantități ce sfidează logica, dar cu siguranță toată lumea este de acord că a înlocui o cantitate de zahăr cu una ceva mai mare de miere e o mişcare foarte inteligentă.

Din păcate, dacă e să ne raportăm strict la piața din România, s-ar putea să fie destul de dificil să treci de la zahăr la miere. Asta că o mare parte din mierea existentă pe

piață este contrafăcută, iar la falsificare se foloseşte o cantitate nesimțită de zahăr. Cu alte cuvinte, nu e mare afacere să înlocuieşti zahărul cu miere produsă din zahăr mai ales că „mierea” costă sensibil mai mult decât zahărul; doar vorbim de un produs „natural” şi „sănătos” pe care îl recomandă nu doar bunicile, ci şi medicii. Până şi „apicultorii” îl recomandă.

Cum anume se falsifică mierea, iată rețeta pe care deocamdată nu am de gând să o dezvălui. Tu, prietene, ai cumpărat această carte pentru a te apuca de slăbit, nu de afaceri oneroase.

Dacă vrei miere adevărată şi nu un amestec dubios de zahăr, glucoză, colorant şi ce mai trebuie pentru a obține „miere” atunci e cazul să cauți un pic şi să ții cont de ceva sfaturi. În primul rând apelează la un apicultor care are stupi pe lângă casă şi nu la şmecherii care vând produse apicole pe la târguri şi festivaluri, genul de băieți care de-abia aşteaptă să se termine manifestarea cultural-comercială pentru a o şterge cât mai departe de eventualitatea că un client nemulțumit o să revină să-i caute. Odată ce s-a spart festivalul, prinde comerciantul de unde nu-i. Plus că de la astfel de ipochimeni nu primeşti bon fiscal nici să-i pici cu ceară. Ba s-a stricat casa de marcat, ba nu e curent, ba şeful e plecat să bea o cafea (nu aveți idee câtă cafea poate să bea şeful unor astfel de angajați). Motive se găsesc şi nu e de vină numai dorința neostoită de a se număra printre evazionişti. Evaziunea e una, falsificarea de produse e altceva. Ambele se pedepsesc, neprinsul este premiat.

Apelează la un apicultor specializat şi vizitează-l acasă. Adică îi arăţi că ştii unde stă şi la o adică poţi reveni pentru o discuţie contondentă sau însoţit de cineva de la Protecţia Consumatorului. Spune-i că vrei miere adevărată şi că te-ai săturat de cea falsificată de pe la magazine (apropo, mierea falsificată se vinde chiar şi în magazinele cu pretenţii, deci ai grijă ce faci). Adică pozează şi tu în cunoscător; nu te costă nimic să fii pretenţios.

Cumpără un kilogram-două de miere (care e mai grea decât apa aşa că e posibil să fii surprins când o să ţi se explice că într-un borcan de opt sute de mililitri – şi nu grame – a încăput un kilogram de miere) cu promisiunea fermă că vei reveni pentru alte cumpărături. Dacă omul e autorizat (şi cam trebuie să fie la cum merg afacerile în ziua de azi) cere bon sau factură. Nu te ruşina, e dreptul tău.

Duci marfa acasă şi apoi vizitezi un laborator specializat unde plăteşti o analiză pentru miere. Şi te dumireşti ce şi cum. Uneori, dacă-i spui vânzătorului ce ai de gând să faci cu mierea cumpărată nici nu mai trebuie să ajungi la laborator. Ştie el ce ştie... Dacă eşti isteţ, poţi să-i revinzi mierea la suprapreţ.

S-ar putea să te surprindă preţul mierii la producător. Care e sensibil mai mare decât cel al mierii de pe piaţă. Iarăşi ceva explicabil. Mierea adevărată costă, prietene. Cea falsificată e mai ieftină tocmai din acest motiv. Că e contrafăcută.

Personal prefer să plătesc mai mult pe miere adevărată decât să economisesc cumpărând zahăr la suprapreț. Dacă n-am încotro, prefer zahărul mierii din comerț. E mai ieftin să cumpăr zahăr la preț de zahăr decât zahăr la preț de miere.

O linguriță de miere în cafea e minunată. Sau mierea picurată peste untul întins pe felia de pâine... Miere în ceai sau pe prăjituri...

Scuze, intenția mea nu era să-ți fac poftă, dar nu prea m-am putut abține. Iau o pauză pentru un ceai de ghimbir cu miere de albine.

DESPRE CEAIURI

Că tot veni vorba...

Habar nu am cine a strecurat informația asta în conştiința colectivă, dar surprinzător de mulți supraponderali au impresia că am slăbit – şi la rândul lor pot slăbi – cu ajutorul ceaiurilor. Mai exact sunt convinşi că slăbitul subsemnatului se datorează doar ceaiurilor. Eu unul nu m-am lăudat cu aşa ceva, însă dacă oamenii asta cred despre mine... Nu, nu-i las să creadă aşa ceva, încerc să le spun adevărul, dar, în privința ceaiurilor, se pare că alții ştiu chiar mai bine decât mine.

Când susțin că nu am luat nici prafuri şi nici pastile de slăbit oamenii dau vina pe ceaiuri. Ce ceai foloseşti, om

bun? Anul trecut erai aproape la fel de mare ca mine şi acum de-abia te mai recunosc...

Nu din cauza ceaiurilor am slăbit, am făcut mişcare, am redus porțiile, am…

Dar ceaiuri bei?

Da, beau şi ceaiuri...

A, deci de la ceai ai slăbit.

Clar, simplu ca bună-ziua, mai trebuie vreo explicație? Normal că nu...

Analizând la rece obsesia asta cu slăbitul de la ceaiuri (pastile, prafuri, plasturi şi ce se mai poartă în materie de slăbit repede, eficient şi fără efort) bănuiesc (spun „bănuiesc” pentru că cercetătorii britanici s-au ferit să confirme sau să mă contrazică, ceva de genul…) că totul se explică prin speranța unor oameni resemnați în fața kilogramelor. Ar slăbi ei, sărmanii, dar nu găsesc vlaga, nu găsesc energia de a urca munții – sau măcar nişte amărâte de trepte, acolo – de a parcurge kilometri întregi prin parcurile sau pădurile patriei. Nu se simt în stare, se simt rău, efortul îi depăşeşte, se simt descurajați, părăsiți… Speranțele se leagă de acele minuni pe care le pot face ceaiurile (şi nu numai, dar în momentul de față sunt setat pe ceaiuri) şi deşi piața geme de oferte – găsiți o sumedenie de ceaiuri de slăbit la orice magazin naturist sau farmacie

care se respectă – şi e clar că bieții oameni au încercat cam tot ce se putea în materie de infuzii (un nume ceva mai savant pentru ceaiuri), nu au obținut rezultatele sperate cu disperare. Şi atunci încep să dea vina pe dozaj, pe proasta inspirație – poate că nu am ales ceaiul care trebuie şi din cauza asta n-a avut rezultate – sau pe cretinul care le-a recomandat un tip de ceai în defavoarea altuia. Sigur, e mai comod să dai vina pe alt idiot decât să-ți asumi eşecul, dar constatarea că altcineva e de vină nu are cum să te încălzească prea mult, deşi am cunoscut oameni a căror fericire supremă era să găsească vinovați pentru toate relele care li s-au întâmplat de-a lungul vieții. Unii au mers până acolo încât au făcut rost de diferite probleme personale doar pentru că aveau virtuali vinovați la îndemână şi au considerat că e păcat să nu-i exploateze.

Ceaiuri pentru slăbit există. Şi unele au efect, dar în niciun caz aşa de radical şi rapid precum se speră. Anumite plante sau combinații de plante transformate în ceai elimină ceva țesut adipos, însă nu fac minuni. Bine, dacă nu mănânci nimic şi bei câte o cisternă de ceai pe săptămână garantat vor apărea efecte extreme, dar nu din cauza ceaiurilor.

Ceaiurile ajută, sunt un fel de caporal sau chiar sergent în armata contra grăsimilor, dar nu pot face minuni dacă te bazezi doar pe aşa ceva. Da, nu o să ajungă niciodată la stelele de general. Există ceaiuri dedicate; chiar aşa scrie pe ele „Ceai pentru slăbit”, însă n-o să slăbeşti cât vrei sau cât îți este necesar doar cu ajutorul lor. Pe unele cutii cu „buruieni” nu scrie nimic de slăbit, dar le poți folosi şi la aşa ceva. Ceaiurile pentru colon, de pildă, cele care se folosesc la reglarea tranzitului şi la dezintoxicarea colonului. Dacă faci o cură substanțială, fără să exagerezi, respectând dozele

şi modul de administrare şi mai faci şi mişcare vei constata că ceaiurile respective chiar ajută. Dar, la rândul lor sunt ajutate de mişcare şi dietă. O chestie cu sinergia faptelor, vorba unui lider de tristă amintire. O fi Iliescu o scârbă, dar sinergia faptelor chiar există.

Un alt ceai pe care-l recomand cu căldură şi care ajută oarecum, chiar dacă nu face minuni de genul celor la care se aşteaptă cei ce se bazează doar pe cure de ceai şi nimic altceva, este ceaiul de ghimbir. Are un gust aromat şi înțepător şi e destul de probabil să deranjeze firile sensibile, dar dacă i se adaugă puțină miere de albine şi suc de lămâie... Trebuie să încerci măcar odată.

Personal beau în fiecare seară câte o jumătate de litru de ceai de ghimbir. Cu miere şi lămâie, nici nu concep altfel. Totuşi, sunt de părere (şi nu numai eu) că excesul de ceai de ghimbir poate crea probleme; chiar şi dependență. De aceea, la câteva săptămâni fac o pauză de la binefacerile ghimbirului. Aşa, preventiv...

CUM LUPȚI CU SENZAȚIA DE FOAME

Cel mai mare inamic pe timpul curelor de slăbire bazate pe dietă sau mişcare e senzația de foame. Indiferent dacă mănânci ceva mai puțin sau te mişti mai mult decât de obicei, apetitul va urca la cote înalte. Nu degeaba îmi spuneau cunoscuții, atunci când mă vedeau plecat pe coclauri: „Iar faci poftă de mâncare?”.

Acesta era adevărul. Din fiecare drumeție reveneam acasă transpirat, obosit, dar şi înfometat. Şi era destul de dificil să rezist ispitei de a da iama în frigider, mai ales că îmi intrase în cap că, de vreme ce am reuşit să ard o cantitate însemnată de calorii, nu era mare problemă dacă introduceam alte câteva în organism. Aşa, numai cât să combat senzația de foame.

Realitatea e că, dacă ai un anume regim alimentar şi începi să faci efort fizic serios după ce o lungă perioadă te-ai complăcut în situația de sedentar, organismul nu o să dea iama în grăsimile acumulate, ci va încerca să mențină depozitul intact emițând tot felul de semnale de alarmă care, într-un final vor fi traduse cam în felul următor: E nevoie de alimente în plus pentru a face față unor perturbări dramatice. Rog insistent aprovizionare de urgență.

Prima reacție a corpului va fi să consume tot cât consuma înainte de a te apuca de mişcare, iar la dozajul inițial se va adăuga şi suplimentul necesar pentru a face față noului regim de mişcare. Cu alte cuvinte, organismul ține la țesutul adipos din dotare şi pentru caloriile arse cere înlocuire grabnică. Şi, ca tot omul prevăzător, îşi spune că nu ar strica o mică rezervă.

Dacă vrei să slăbeşti prin mişcare – şi eu recomand asta mai mult decât orice metodă – marea şmecherie este să arzi mai multe calorii decât consumi. Şi pentru a realiza asta trebuie să faci ceva cu pofta de mâncare, acea senzație prin care corpul tău solicită suplimentarea alimentației pentru că aşa crede el că e bine şi nu vrea să piardă nimic. Ciudat cum se

atașează corpul de grăsimea care-i face mai mult rău decât bine.

Celebrul personaj născocit de Cervantes – Sancho Panza – a spus la un moment dat (evident, Cervantes a scris, dar hai să nu fiu eu nesimțitul care distruge magia) ceva de genul: „că e plin cu friptură sau cu morcovi stomacul tot plin este”.

Mare adevăr a scos la iveală șugubățul Sancho Panza acum câteva sute de ani. Bine, adevăratul vinovat este Cervantes, dar parcă e mai simpatic scutierul cel rotofei decât însuși creatorul acestuia. Și dacă ținem cont de anumite amănunte, noi, ăștia care avem (sau am avut) ceva surplus de kilograme, ar trebui să ne identificăm mai degrabă cu bondocul scutier decât cu vajnicul luptător cu morile de vânt sau cu scriitorul care i-a născocit pe amândoi.

Nu contează că e plin cu morcovi sau friptură, stomacul e plin. Și când e plin nu te mai chinuie senzația de foame. Dar dacă ți-ai pus în gând să slăbești – și vrei să slăbești zdravăn – contează foarte mult cu ce anume ți-ai încărcat stomacul. Contează mai mult decât îți poți imagina și e de preferat să fie vorba despre morcovi și nu despre cotlete preparate la grătar care au ajuns în stomac însoțite de o cantitate respectabilă de bere.

Senzația de foame este un inamic redutabil și fie îi reziști cu stoicism, fie cazi la pace cu organismul și ce-ți cere el acolo. Livrează cantitate, nu calitate – sper să mă fac înțeles. Joacă-te și tu un pic de-a escrocul; până la urmă o faci pentru o cauză nobilă.

Umple stomacul, dar cu alimente cât mai sărace în calorii. Există acele celebre calorii negative în care îşi pun speranța mulți supraponderali. Şi să ştii că nu e nimic în neregulă cu ele.

CALORIILE NEGATIVE

Caloriile negative sunt acele calorii miraculoase ce se găsesc în alimente care, pentru a fi prelucrate de către organism, cheltuiesc mai multe calorii decât sunt în stare să livreze.

O altă definiție, ceva mai puțin alambicată? Alimentele care conțin calorii negative reuşesc să te păgubească de mai multe calorii decât pot să pună la dispoziție. Contabilitatea de bază ne spune că, dacă te alimentezi cu astfel de alimente, bilanțul caloric va fi negativ. Cu cât mănânci mai mult astfel de alimente, cu atât vei pierde mai multe calorii. Corpul, aşa chibzuit cum este, va prelucra hrana pe care o primeşte, dar va fi silit să apeleze la rezervele strategice de țesut adipos, pentru că altfel nu poate funcționa şi dacă insişti va veni şi ziua când efectele o să fie cât se poate de vizibile. Şi benefice.

E recomandat să apelezi la alimentele cu calorii negative atunci când te lupți cu senzația de foame. Nu garantez că va dispărea; organismul nu e chiar aşa de simplu de dus de nas şi va încerca să te determine să-i faci o aprovizionare ca pe vremuri, care să-i livreze surplusul de calorii după care tânjeşte, însă e clar că o astfel de dietă te va ajuta mai mult decât dacă încerci să te limitezi la porții cumplit de mici din alimente cu conținut caloric moderat sau chiar ridicat.

Cum era de aşteptat, dintre alimentele cele mai bogate în calorii negative sunt fructele şi legumele. Bănuiesc că primul gând te-a dus la fructe, dar sfatul meu matur şi dezinteresat este să nu ignori legumele.

Personal recomand castraveții. Sunt uşor de procurat în sezonul potrivit şi nu foarte scumpi. Şi sunt dificil de digerat de către organism, aşa că sistemul digestiv o să aibă de lucru o perioadă destul de lungă, iar senzația de foame o să stea pe tuşă. Şi când revine e indicat să fie întâmpinată nu cu pâine şi sare, cum cere datina străbună, ci cu o salată de castraveți. Una fără ulei şi sare – asta dacă există persoane suficient de neconvenționale care să considere că se poate face salată fără ulei şi sare. De oțet nu pomenesc pentru că face minuni când vine vorba de slăbit. Nişte minuni mai mici, evident, dar e potrivit. Oțet e voie...

Salata verde, roşiile, semințele de in, ridichiile, sfecla şi spanacul, sparanghelul (mai greu de procurat la noi, însă disponibl prin Germania), morcovii lui Sancho Panza, broccoli, ceapa şi usturoiul, diferite tipuri de varză şi țelina au calorii negative. Şi mai ştii ce se spune despre țelină, nu? Profit din ambele părți.

Dintre fructe prefer merele. Asta pentru că sunt uşor de procurat toamna şi chiar iarna. Cine are unde poate să le şi păstreze pentru iarnă, e chiar foarte indicat. Şi potrivit să ştii că ai în cămară provizii în care poți da iama de fiecare dată când simți nevoia să bagi calorii în organism.

Alte fructe renumite pentru caloriile negative sunt portocalele, mango (cam scump, nu-l recomand), lămâile, căpşunele, zmeura, murele, caisele, pepenele roşu şi cel galben. Se spune despre afine că ar conține calorii negative. Dacă te apuci să le culegi personal o să-ți dai seama că afirmația conține mai mult decât un sâmbure de adevăr. Iar dacă îți dă mâna să le şi cultivi – afirmație valabilă şi pentru restul fructelor sau legumelor din arsenalul caloriilor negative – nu doar că vrei să slăbeşti la modul cel mai serios, dar ai şi toate şansele să reuşeşti.

Marele dezavantaj e că vei constata destul de repede că e mai comod să le cumperi din piață şi atunci poate n-o să te mai cerți cu babele care vând usturoi şi mere în piață pe marginea subiectului „Prea scump, dincolo era mai ieftin; nu mai laşi şi matale doi lei?”.

Ți-e foame? Mănâncă şi tu ceva, acolo... Adică nu mâncare. Castraveți sau roşii, afine dacă eşti la munte şi ții neapărat să-ți faci plinul în natură. Mere, pepene verde. Ai de unde alege, nu e cazul să te plângi.

Un adolescent ambițios, care în copilărie era ceva mai rotofei, a reuşit să slăbească abuzând de salată verde. Nu eu i-am recoamdat dieta, dar a dat rezultate uluitoare. Ce-i drept, băiatul, care visează să ajungă polițist, mai merge şi la sală şi nu pierde timpul degeaba pe acolo, dar e clar că şi dieta a avut un cuvânt de spus.

„Când mi-e foame mănânc salată” mi-a spus după ce mi-am mai revenit din şocul inițial. Am fost cam şocat când am

realizat cu cine stau de vorbă. Chiar nu mă recunoaşteți domnu' Christian? Chiar nu ştiți cine sunt? Am fost vecini acum vreo cinci ani... N-ați mai fost de multişor prin România...

Calorii negative. Au efect la orice vârstă. Şi mai combat şi senzația de foame.

VIRTUȚILE POSTULUI

Indiferent de orientarea religioasă (sau lipsa acesteia), toată lumea este de acord că perioadele de post sunt benefice pentru organism şi starea de sănătate. Chiar şi cercetătorii britanici sunt de acord, deşi pe ei nu i-a întrebat nimeni nimic, însă cercetătorii britanici nu se pot abține; pur şi simplu nu pot să stea locului. Oare le-a spus cineva că nu mai fac parte din Uniunea Europeană?! Sunt sigur că da, dar nu se împiedică studiile lor de un impediment atât de minor.

Însă să revenim la post şi virtuțile acestuia. O perioadă în care te abții de la carne, lactate, ouă şi anumite activități fizice în doi (sau mai mulți) oferă organismului o pauză de la prelucrarea alimentelor pomenite. Acele alimente care sunt bune la gust (să nu-mi spună cineva că o salată de castraveți e mai gustoasă decât o ceafă la grătar), dar au un alai cam mare de calorii şi lipide.

Câteva săptămâni de alimentație pe bază de fasole, cartofi, varză, orez şi alte vegetale e extraordinară pentru toată lumea, nu doar pentru supraponderali. Ce-i drept, când vine

vorba despre post, catolicii au ceva mai multă libertate privitor la ce anume bagă în gură, dar nu-i opreşte nimeni să postească mai strict.

Postul purifică, şi nu doar când vine vorba de spirit. Postul te poate ajuta să-ți reglezi deprinderile alimentare. Dacă reuşeşti să treci cu bine peste perioada de privațiuni culinare în sensul că nu te-ai atins de ceea ce e restricționat, nu crezi că ai în tine suficientă forță spirituală şi ambiție să păstrezi măcar o parte din ce ai dobândit pe timpul săptămânilor de post? Şi aici nu mă refer neapărat la beneficiile spirituale, deşi nici acestea nu sunt de lepădat. Ai reuşit să trăieşti şapte săptămâni fără să haleşti zilnic carne, brânză şi ouă? Înseamnă că eşti de acord cu faptul că poți trăi – chiar foarte bine, de altfel – fără alimentele care au contribuit la ceea ce eşti acum. Aşa cum spuneam mai devreme, poți mânca orice, dar nu oricât. Posteşte, indiferent dacă eşti un tip religios sau nu. Vorba unui clasic. Postesc să mă pun bine cu Dumnezeu, iar dacă Dumnezeu nu există, face bine la sănătate.

Poți să posteşti şi în afara perioadelor de abstinență alimentară rânduite de biserică; nu te opreşte nimeni. Singura persoană care-ți poate pune bețe în roate eşti chiar tu...

PAUZĂ DE O ZI

N-am pretenția că ideea asta s-a născut în capul meu, cel puțin când vine vorba despre diete de slăbit sau de întreținere. De fapt, m-am gândit la aşa ceva după ce am

mai stat de vorbă cu veteranii de război şi cu cei care şi-au ruinat tinereţile prin lagărele din Rusia. Apoi m-am pus pe studiat şi am realizat că alţii mi-au luat-o înainte şi încă documentat ştiinţific.

Cei care şi-au pierdut anii tinereţii în prizonieratul sovietic au suferit privaţiuni de neimaginat pentru cei din zilele noastre, şi nu vorbesc numai de lipsuri alimentare. Însă au făcut foamea o perioadă îndelungată şi n-au fost puţine zilele sau chiar săptămânile în care hrana le-a lipsit cu desăvârşire. Iar atunci când a existat, a fost şi puţină, şi de proastă calitate.

Cu toate acestea, peste ani, arătau mai viguroşi şi mai energici decât mulţi care se lăudau cu ani mai puţini. S-au stins la vârste venerabile şi cu mult mai puţine probleme de sănătate decât cei care formează generaţiile mai tinere.

Având în vedere prin ce iad au trecut, era de aşteptat să nu se prezinte prea grozav la capitolul sănătate. Am cunoscut pe cineva care a trecut în lumea drepţilor la mai bine de nouăzeci şi ceva de ani, după prizonierat în Uniunea Sovietică şi şapte ani de temniţă comunistă în România. Suficiente încercări cât să ruineze nu doar un om, ci o comunitate întreagă. Şi el, şi alţi, au supravieţuit în ciuda lipsurilor de tot felul.

Japonezii, care au studiat fenomenul cu atenţie sporită, au concluzionat că, în situaţii excepţionale, corpul prezintă o uluitoare capacitate de adaptare. Mulţi soldaţi din Ţara Soarelui Răsare au trăit zile întregi hrănindu-se cu orez

stricat preparat în apă plină de mâl. În condiții normale, un astfel de regim i-ar fi trimis pe toți la spital. Însă n-a fost vorba de condiții normale. Şi dacă la adaptabilitatea corpului uman mai adăugăm şi fanatismul care nu le lipseşte niponilor, putem spune că a fost vorba de o motivație plină de îndârjire.

Dar să revin la subiect. Studiile au demonstrat nu doar că postul este benefic pentru sănătate, dar o zi în care nu te atingi de tot ce poate livra calorii e chiar mai sănătoasă. Dovadă stau nu doar studiile, ci şi bătrânii veterani de care am pomenit. Ei n-au răbdat de foame doar o zi; au fost zile întregi în care nu au mâncat nimic. Cu toate acestea, când au revenit în libertate, au dat dovadă de cumpătare şi asta i-a ajutat să-şi revină măcar în parte. Au avut probleme de sănătate de care n-au reuşit să scape niciodată, dar longevitatea de care au dat dovadă mulți dintre ei trebuie pusă în legătură cu perioada în care corpul lor a luat o pauză de la alimentare. Şi nu e concluzia subsemnatului, ci cea a experților japonezi. Care, din foarte multe puncte de vedere, sunt mai valoroşi decât cercetătorii britanici.

Am încercat să aplic pe propria piele concluziile lor şi ceea ce ştiam de la veterani. Astfel, din când în când, iau o pauză de o zi. O zi în care sar peste mese. Am grijă să beau apă, dar nu mai mult. Nici măcar vitamine sau minerale. Post negru. Bineînțeles, când iau o astfel de pauză am grijă să nu fie vorba de o zi foarte solicitantă din punct de vedere fizic. Sfârşitul de săptămână e minunat.

În trecutul în care kilogramele mă aglomerau luam o astfel de pauză în fiecare lună sau la cel mult două luni. Şi acum

mai procedez astfel, deşi țesutul adipos este o amintire, dar vreau ca exact asta să rămână. O zi la trei luni îmi este mai mult decât suficientă, dar nu cedez niciodată ispitei de a sări peste aşa ceva. De fapt, în prezent îmi este mult mai simplu să fac pauza de o zi; nici măcar nu-mi dau seama că ar fi vorba de o zi lipsită de aport alimentar. La început era dificil, dar cu timpul intervine obişnuița şi adaptarea.

Nu e nimic rău în a nu mânca nimic o zi întreagă, e chiar indicat. Dacă poți să o faci, bravo ție! Dar dacă ai probleme de sănătate şi simți că starea de rău te asediază din toate părțile, nu aştepta să te prăbuşeşti. Nu poți ține post o zi întreagă? Atunci sari din când în când peste o masă fără însă a o recupera la următoarele. Un aport de calorii evitat chiar asta este: un aport ratat. Corpul nu are ce procesa şi consumă din depozit. Şi asta, cu timpul, o să se vadă.

VEGETARIAN SAU VEGAN?

Am scris – şi nu doar o singură dată – că organismul uman are nevoie de proteine, glucide, lipide şi ce-i mai trebuie din surse cât mai diverse. Mulți „specialişti” care n-au încercat niciodată senzațiile care fac amară viața supraponderalului susțin că pentru a pierde kilogramele e nevoie de o alimentație exlusiv vegetariană. Bine, sunt unii care mai acceptă că nu strică ceva lactate şi ouă, dar mai mult nu.

Există şi partizanii regimului alimentar vegan, care sunt şi mai stricți. Dacă ar fi să te iei după ei, nici măcar nu ai voie să-ți încălzeşti mâncarea.

E drept că, dacă vei combina anumite feluri de mâncare, vei obține o proteină asemănătoare cu cea care se găsește în carne și că poți face rost de o parte din lipidele necesare chiar și când optezi pentru alimentația vegană. Însă e foarte posibil să suferi dezechilibre majore.

Cum spuneam, ia-o încet! Încearcă să-ți schimbi toate obiceurile, nu doar pe cele alimentare, ci și pe cele privitoare la mișcare. Politica pașilor mărunți...

Nu e cazul să treci dintr-o dată în extrema cealaltă când vine vorba despre alimentație. Mănâncă orice, nu oricât. Fii atent la cantități.

Deci... Vegetarian sau vegan? Răspuns corect: Omnivor.

Mănâncă de toate, prietene, chiar și acele feluri de mâncare exotică la care ai acces atunci când călătorești în alte regiuni ale lumii. Dar fii atent la cantitate. Asta e cheia, cantitatea.

FIERT, PRĂJIT SAU COPT?

Pe bune?! Chiar trebuie să răspund la întrebarea asta? Mai trebuie să ofer detalii suplimentare despre cum stă treaba cu prăjitul? Și da, niciun ulei nu te scapă de neajunsurile prăjitului, indiferent cât de multă reclamă i se face la televizor.

Da, am tot spus că poți mânca orice, nu oricât. Când vine vorba de orice, nu e nicio pagubă dacă scoți din meniu prăjelile. Dar dacă nu faci abuz, mai poți gusta şi tu din când în când. Evident, ceea ce e bun, ori e imoral, ori e ilegal, ori îngraşă.

INAMICUL PUBLIC NR. 1: TELEVIZORUL

Marea scuză prezentată pe post de Adevăr Absolut pe care țin să o scoată la iveală majoritatea supraponderalilor când vine vorba despre slăbit e că nu au timp pentru mişcare. Nu am timp, domnule, chiar nu am timp. De aia ar fi bine să se inventeze o pilulă sau un plasture, ceva, care să mă ajute să slăbesc...

Oare chiar aşa să fie?!

Mereu alergăm după timp şi mereu ne plângem că nu ne mai ajunge. Însă timpul liber nu e cel pe care credem că-l avem la dispoziție, ci pe cel care reuşim să ni-l facem.

Dacă analizăm puțin, ne dăm seama că timpul este format dintr-un soi de cărămizi numite ore sau minute. Indiferent cum jonglăm, cărămizile acestea temporare nu devin mai multe, dar e important ce reuşim să construim cu ajutorul lor.

E simplu să pierzi timpul aiurea. Dezarmant de simplu. Poți să-l pierzi într-o mie de moduri şi nici măcar să nu-ți dai seama. Poți pierde o zi întreagă fără să faci nimic şi

sentimentul de inutilitate nici măcar nu se obosește să-ți dea târcoale.

Nu ai timp, prietene? Nu ai timp să te ocupi de propria sănătate, să te iei la trântă cu propriile kilograme? Trebuie să-ți faci.

Cum anume? Cea mai simplă cale e să muți cărămizile de la un edificiu la altul. Renunță la acele activități care îți consumă inutil resursele cronologice și dedică timpul astfel câștigat mișcării în aer liber.

La capitolul consumator inutil de timp campion este televizorul. Timpul petrecut în fața televizorului nu te îmbogățește cu nimic – spiritual sau material – și te transformă încetul cu încetul într-un dependent de ceea ce se petrece pe micul ecran.

În copilărie, petrecută în așa-zisa Epocă de Aur, n-am avut televizor în casă și numai eu știu cât jinduiam la așa ceva. Să văd și eu câteva minute de Arabella sau Pinochio în fiecare duminică. Ori măcar câteva clipe din Pisicile aristrocrate. Mă crede careva când spun că am văzut prima dacă Pinochio când aveam ceva mai bine de cincisprezece ani? Din Pistruiatul sau Roșcovanul nu am văzut niciodată mai mult decât primul episod și, sincer, în acele vremuri chiar tânjeam după televizor. Copiii din sat aveau cu toții așa ceva prin casă și adesea mă milogeam de ei să mă lase și pe mine să văd câte ceva. Dar cum eram mai zbânțuit de felul meu și-mi creasem o reputație nu foarte grozavă, părinții celor pe care-i aveam în vedere când venea vorba

despre împărțit televizorul găseau tot felul de pretexte să se lipsească de prezența mea. Singurul aliat ce nu trăda niciodată era cinematograful, acolo unde eram prezență permanentă. Şi de acolo am fost dat afară de câteva ori. Acolo l-am cunoscut şi pe Piedone, că tot am pomenit de el...

Astăzi, când vine vorba despre televizor, îmi dau seama că este încă una din acele realități la care face referire avertismentul „Ai grijă ce-ți doreşti, s-ar putea să ți se întâmple". Dacă mi-ar fi spus cineva în copilărie că, după ce mă voi pricopsi cu televizor – şi încă de ăla color, la care nu îndrăzneam să visez în copilărie, când m-aş fi mulțumit şi cu un amărât de „Olt 258" alb-negru – îl voi scoate la vânzare şi încă la un preț nesimțit de mic numai să scap de el, i-aş fi spus că nu ştie ce vorbeşte şi habar nu are cât de mult îmi doresc eu un afurisit de televizor.

Televizorul nu mai este de multă vreme un mijloc de educație, ci un soi de drog care îți macină timpul şi sănătatea fără niciun folos personal. Acum, când firmele de televiziune prin cablu îți pun la dispoziție mai bine de o sută de programe, iar telecomanda face utilizarea televizorului mult mai comodă, ai şansa de a pierde zile întregi în fața ecranului. Dintr-o sută de canale până la urmă tot găseşti ceva la care să te uiți, fie muzică sau reclame la produse de care nu ai nevoie. Nu contează ce anume, dar găseşti la ce să te uiți de dimineața până târziu în noapte. Filme mai bune sau mai rele, emisiuni de divertisment din care numai cei de pe ecran şi televiziunile au de câştigat, nu şi privitorul. Ştiri care nu fac niciun efort să te informeze, ci vor doar să te manipuleze. Emisiuni sportive şi ce se mai poate.

A, şi meciurile, să nu uităm de meciurile de fotbal... Pe vremuri la televizor era transmis doar un meci pe lună sau chiar mai rar. În momentul de faţă, dacă eşti microbist pasionat şi te interesează fotbalul adevărat – adică mai priveşti şi la ce se întâmplă prin campionatele de peste hotare – ai şansa să pierzi şi douăzeci de ore pe săptămână numai pentru discutabilul privilegiu de a te lăuda că eşti as în materie de fotbal. Douăzeci de ore pe săptămână... Douăzeci de ore în care poţi face suficientă mişcare cât să arzi trei kilograme. Există timp, doar că nu este folosit cum trebuie.

Dacă o să faci o evaluare cinstită a programului zilnic e posibil să constaţi că, zilnic, pierzi măcar două-trei ore în faţa televizorului. Iar la sfârşit de săptămână e posibil ca „porţia" să crească simţitor. Adunate, perioadele petrecute în faţa televizorului pot contabiliza chiar mai mult decât cele douăzeci de ore pe care le risipeşte un microbist pasionat.

Nu spun să procedezi radical, aşa cum am procedat eu când am decis că trebuie să slăbesc şi prin urmare m-am străduit să scap de tot ceea ce mă ţinea pe loc la modul propriu. Nu spun că trebuie să scoţi televizorul în faţa casei şi să-l oferi primului venit dispus să dea pe el ceva mai mult de o sută de lei, deşi, din punctul meu de vedere, aceasta a fost cea mai bună afacere pe care am făcut-o vreodată. Vorbesc privind lucrurile prin prisma a ceea ce s-a întâmplat. Spun doar că trebuie să-ţi reevaluezi relaţia cu televizorul şi să te întrebi dacă chiar merită să-i acorzi atâta atenţie.

Mai ales că televizorul te distrage de la ceea ce pentru tine, în momentul de faţă, e provocarea esenţială. Vrei să

slăbeşti, nu asta e prioritatea momentului? Dacă da, gândeşte bine...

Dimineaţa, când faci ochi, ce e recomandat să faci? Puţină gimnastică, nu spuneam eu asta ceva mai devreme? Doar că e mai simplu ca, în loc să te ridici din pat şi să te apuci de ceva mişcare, să apeşi pe butonul de la telecomandă în ideea de a te pune la curent cu noutăţile din politică, monden şi sport. Eventual apelezi la scuza că te interesează doar rubrica „Meteo”, pentru că vrei să ştii dacă merită să târâi după tine umbrela sau e cazul să o laşi acasă.

„Numai două minute...” aceasta e scuza cea mai frecventă.

Şi cele două minute se transformă într-o oră sau chiar mai mult, depinde de ora la care te trezeşti şi cât timp îţi rămâne până când trebuie să te prezinţi la serviciu. Unii se trezesc cu noaptea în cap doar să aibă mai mult timp de privit la televizor, unde se uită la ştiri în reluare, din lipsă de ceva mai bun. Curată risipă temporară, dacă e să mă întrebe cineva, dar cred că eşti de aceeaşi părere.

Până pleci la serviciu – la stat, la privat, la tine la firmă, nu contează – pierzi timpul la televizor. Eşti genul care are tembelizor în bucătărie? Să ştii că şi pe mine mă bătea gândul să-mi instalez şi eu aşa ceva, chiar lângă frigider.

Însă timpul pierdut cu televizorul putea fi utilizat pentru puţină mişcare în faţa geamului deschis. În loc să te zgâieşti jumătate de ceas la ecran, încearcă să te mişti un pic. E drept că sună cam solicitant, dar hai să ne axăm pe

prioritatea supremă. Vrei să slăbeşti, nu? Atunci ocupă-te de asta. Încă de la prima oră.

După opt sau zece ore de muncă istovitoare – oboseala e şi mai mare când eşti supraponderal – revii acasă mânat de un singur gând. Sau poate două... Trei în niciun caz, pentru că există unele acțiuni care au tendința de a se contopi.

Normal, vii acasă pentru că aşa e firesc şi ți-e o foame de-ți vine să iei pe careva la bătaie. Şi după o masă copioasă simți nevoia de odihnă. O nevoie firească, desigur. Numai că, de îndată ce te arunci pe canapea, mâna bâjbâie după telecomandă şi în continuare singurele calorii consumate sunt cele necesare pentru apăsatul butoanelor. Oboseala e departe de a te părăsi, s-ar putea să şi ațipeşti – mie mi se întâmplă frecvent treaba asta după ce ies de la serviciu; au nemții un stil de a scoate untul din om ceva de groază – dar când revii la realitate nu te apuci de mişcare, ci tragi o fugă la bucătărie să faci plinul şi revii la televizor unde se transmit ştirile de seară sau se dă în reluare pentru a mia oară vreun film cu Piedone.

Şi, că tot am pomenit mai devreme de unt – ăla pe care-l procură nemții trăgând de mine aproape la fel de zdravăn ca foştii angajatori din România – te numeri printre acei televizorişti pasionați care consideră că e nemaipomenit pentru sănătatea lor să ingurgiteze popcorn (floricele, pentru toată lumea) în cantități generoase la care să adauge cantități zdravene de unt? În cazul ăsta mai ai curaj să te întrebi de ce te-ai îngrăşat într-un asemenea hal?

Aşa trec ore întregi şi vine noaptea, dar nu prea ai somn, că ai tras ceva mai devreme la aghioase cu televizorul deschis, aşa că somnul nu te prea găseşte şi până să adormi stai cu ochii în ecran. Dacă eşti băiat deştept programezi televizorul să se închidă singur; dacă adormi, adormit să fii, să nu te mai deranjeze nimic.

Şi, treptat, te laşi subjugat de spectacolul ieftin de la tv, iar după un timp vei costata că viața îți este jalonată de trei mari coordonate: serviciu, bucătărie şi televizor.

Ore după ore pierdute în fața televizorului în loc să fie folosite pentru a scăpa de grăsime.

Şi, dacă priveşti în urmă, nu cumva îți dai seama că era mult mai constructiv ca, în loc să-ți jertfeşti timpul pe altarul televizorului, mai bine îl dedicai mişcării? Mişcare dimineața, mişcare seara... Adio grăsime!

Petreci timpul aparent liber în fața televizorului? Investeşti în probleme de sănătate şi țesut adipos. Iar dacă mai ai prostul obicei de a ronțăi mereu câte ceva chiar că e cazul să iei măsuri radicale. Asta să nu ajungi la cele disperate.

Dacă ți se pare greu să renunți la televizor cât timp „ispita” e în casă, poți să-l vinzi, aşa cum am procedat eu. L-am dat pe mai nimic pentru că mi-am dorit să mă concentrez pe ceea ce era important pentru mine şi anume slăbitul. Ce e mai important: să aflu cine cu cine s-a mai cuplat sau să slăbesc măcar câteva kilograme?

Renunță la obiceiul prost numit televizor. Eu unul nu-i simt lipsa, deşi recunosc că uneori par cam năuc atunci când se discută anumite chestiuni cu caracter politic pe la birou. La capitolul mondenități sunt complet pe dinafară. Din fericire, nemții nu ne lasă prea mult timp pentru discuții particulare. Vreți să socializați? Socializați pe banii voştri, să vedem dacă vă convine... Şi nu prea convine nimănui.

INTERNET, DAR CU MĂSURĂ

Atunci când povestesc cui este interesat – şi mai puțin interesat – că am renunțat complet la televizor, prima reacție a celui care află asta este să mă întrebe ceva de genul „Păi şi cum ții legătura cu lumea, cum te informezi?”. Mare informație de la televizor, ce să spun...

Adevărul e că în momentul de față trăim într-o lume agresată de informație şi, ne place sau nu, trebuie să ne informăm cât de cât; nu putem să ne rupem, pur şi simplu, de lume şi să trăim în mijlocul ei. Numai că, în privința asta, nu televizorul este soluția. Decât dacă ții neapărat să fii dezinformat sau manipulat.

Ai nevoie de informații? Apelează la Internet. Acolo unde informația este disponibilă tot timpul, nu doar la anumite ore. Bine, şi pe internet dezinformarea şi manipularea sunt fenomene ce trebuie luate în seamă, dar acolo poți să selectezi ce ai nevoie şi să te informezi doar pe marginea acelor subiecte care te interesează. Nu ca în cazul televizorului care îți oferă informație, dar nu acum, ci în câteva minute ce se pot transforma în ore şi după vizionarea

unor calupuri publicitare care nu-ți fac viața mai frumoasă, dar te ajută să o consumi inutil.

Nici pe internet nu scapi de reclame, însă poți căuta doar ce te interesează şi în niciun caz nu ai parte de câteva zeci de minute de reclame inutile pentru că „nu pierdeți informația momentului, revenim în câteva minute”.

Capcana internetului este reprezentată de cantitatea imensă de informație ce poate deveni foarte ispititoare. Te poți trezi la un moment dat că eşti în căutarea a tot felul de amănunte ce nu te ajută cu nimic.

Un fost coleg de serviciu din România petrecea zilnic cel puțin jumătate de oră pe site-ul unei companii producătoare de automobile de lux configurând tot felul de modele. La un moment dat şeful, exasperat, l-a întrebat de ce face asta în condițiile în care, la salariul pe care-l primea, nu-şi permitea să cumpere nici măcar volanul.

Nu ştiu ce mecanism s-a declanşat în capul colegului, dar de atunci n-a mai configurat nicio maşină pentru care prețul de pornire sărea de suta de mii de euro. De fapt s-a lăsat de configurat orice tip de maşină. Şi-a cumpărat o rablă la mâna a doua – pe care garantat nu a configurat-o – şi o conduce atunci când nu o ține în service. Din când în când mă sună să mă întrebe dacă nu-i pot găsi o slujbă în Germania. Sau măcar ceva convenabil la mâna a doua.

Internetul e bun, dar cu măsură. Evit să petrec pe internet mai mult de jumătate de oră pe zi, iar dacă se întâmplă să

fiu online mai mult e strict din cauza obligațiilor de serviciu. Nu am cont de Facebook, Twiter, Instagram şi ce se mai poartă. Bineînțeles, am cont de Gmail pentru că e mai ieftin, comod şi rapid să comunic cu lumea prin intermediul căsuței de email decât prin intermediul scrisorilor clasice.

Dar în rest... În rest nu intru pe net decât pentru a căuta ceea ce mă interesează cu adevărat pe plan profesional sau personal. Nu mă interesez de prețul croazierelor de lux decât dacă chiar am de gând să plec undeva. Dacă nu, nici cele mai ispititoare reclame şi reduceri nu mă pot convinge să arunc măcar o privire. Prețul maşinilor mi-e complet necunoscut. Cât timp nu am de gând să-mi cumpăr încă o maşină consider că e inutilă pierdere de vreme să navighez pe site-uri de specialitate în căutarea unor oferte imbatabile.

Îmi verific căsuța de email la a doua oră (la prima oră este gimnastica) – s-ar putea să fie vorba de ceva mesaje de la serviciu şi pe acestea nu am voie să le ignor –, ocazie cu care citesc şi ceva presă, dar numai ceea ce mă interesează cu adevărat. Evit tot ceea ce este monden, politică la nivel de can-can şi pot spune cu mâna pe inimă că nu am mai citit o ştire sportivă de ani întregi. Prin natura serviciului nu mă pot ține departe de ştirile economice şi cele din sfera legislativă, dar pe acestea le contabilizez în contul obligațiilor de serviciu. Adică nu mă apuc să studiez evoluția pieței imobiliare din Hamburg acasă, ci la serviciu, acolo unde chiar asta mi se cere să fac (printre multe altele).

Când pomeneşti de Internet puştimea din ziua de azi tresare de încântare. Jocuri...

Poți pierde ani din viață jucând tot felul de jocuri pe internet şi să nu încerci senzația de plictiseală. Mulți dintre cei care au probleme cu greutatea în ziua de astăzi recunosc că, în urmă cu ceva ani, erau aşi în tot felul de jocuri de strategie şi petreceau online mai mult timp decât la serviciu. Despre mişcare, ars calorii – treburi de-astea – nici măcar nu era vorba. Şi uite cum astăzi plăteşti polița exceselor de ieri. Sigur, la acei ani era mai ispititor să lupți cu tot felul de adversari virtuali, ignorând faptul că cetatea pe care o reprezinți se află sub asediul grăsimilor şi problemelor de sănătate.

Personal îi dau dreptate acelui adept al lui Murphy care susține că ai trecut de treizeci de ani în momentul în care peste 90% din timpul petrecut în fața calculatorului reprezintă muncă şi nu joacă. În ceea ce mă priveşte, sunt trecut bine de treizeci de ani şi despre jocuri nici măcar nu mai poate fi vorba de ani buni.

E destul de greu ca, din resursele Internetului, să foloseşti doar ceea ce-ți este strict necesar. Ştiu că este greu. Există dependență de Internet aşa cum dependența de alcool, țigări sau droguri este o realitate căreia cu greu i se mai poate face față. Însă, spre deosebire de țigări sau alcool, care nu sunt neapărat necesare şi se poate trăi foarte bine ignorându-le existența, Internetul este necesar. Nu-mi pot face treaba fără ajutorul de neprețuit pe care-l oferă cea mai revoluționară invenție a mileniului trecut.

Dacă eşti genul predispus la a petrece ore întregi în fața calculatorului, navigând pe tot felul de meleaguri virtuale ce nu te ajută cu nimic, încearcă să-ți limitezi accesul la net.

Stabileşte-ţi o limită de timp pe care să o acorzi navigatului. În ceea ce mă priveşte, aloc Internetului pentru interesul strict personal cel mult jumătate de oră pe zi. Cel mult... De regulă nu butonez mai mult de un sfert de ceas. Îmi este mai mult decât suficient să ţin legătura cu prietenii şi lumea, să citesc despre ceea ce mă interesează şi-mi este cu adevărat util.

Da, recunosc, ispita de a petrece mai mult timp în mrejele vitualului nu doar există, dar e irezistibilă. Acum, când coşmarul kilogramelor a devenit trecut parcă n-ar fi rău să mă apuc de ceva strategie; faţă de vremea când eram implicat în epice bătălii virtuale s-au făcut progrese uluitoare în ceea ce priveşte grafica şi multe altele, dar prefer să nu cedez. N-aş vrea să acumulez victorii contra orcilor sau trolilor în tandem cu kilograme. Acum, când supleţe e cuvântul zilei, recunosc că am ajuns să gândesc puţin paranoic (ei, puţin ar spune psihiatrul) şi să mă feresc de tot ceea ce-mi poate aduce mai mult decât aminte de vremurile trecutei supraponderabilităţi. Prefer să mă ţin departe de jocuri şi să mă mişc în aer liber. Sau prin casă, dacă vremea de afară nu permite altfel.

Internetul e pentru informaţia strict necesară, comunicare şi, desigur, pentru cumpărături. În treacăt fie spus, nici nu mai ţin minte de când nu am mai cumpărat o carte dintr-o librărie. România sau Germania? Nu contează. Librăriile virtuale sunt cele mai tari. Deşi trebuie să admit că în Germania există mult mai multe librării adevărate decât în România.

MARE ATENŢIE LA SUCURI

Câte ceva şi despre sucuri. Asta pentru că hidratarea este foarte importantă, mai ales pentru cei care şi-au propus să mai scape de ceva kilograme. E îngrijorător cât de mulți oameni puşi pe slăbit susțin că nu trebuie să bei apă atunci când faci mişcare în adevăratul sens al cuvântului, din aia care se lasă cu transpirație în exces. De unde le mai scoateți, oameni buni? Corpul pierde apă şi voi, în loc să vă hidratați, faceți tot posibilul să nu puneți în gură pic de apă? Şi pe urmă ajungeți să aveți tot felul de probleme cu rinichii şi nu ştiți cui să mulțumiți pentru asta.

Cu toate acestea, deşi există o mulțime de fani ai tâmpeniei intitulate „nu folosi apă în timp ce transpiri" (cică se acumulează în organism, poți să răceşti sau să faci rost de pneumonie şi alte asemenea) există foarte mulți partizani ai sucurilor. Acidulate, dacă se poate...

Nu ştiu cine le-a băgat asta oamenilor în cap, dar dezarmant de mulți oameni au asupra lor câte o sticlă atunci când fac mişcare. Dacă ar avea în ea doar apă ar fi de bine, însă de multe ori lichidul din sticlă are o culoare. O culoare sau alta, nu contează. Important e că lichidul nu e apă; de cele mai multe ori e suc. Suc cumpărat din comerț (există situații când e vorba despre ceai ceea ce e cu totul altă poveste). Suc pe care scrie că e suc din anume fructe – portocale, mandarine, mere verzi sau roşii, pere, struguri, fructul pasiunii şi ce se mai poate –, dar sucul ăla din comerț e adesea mai ieftin decât apa plată sau cea carbogazoasă. Pe eticheta celor mai multe dintre sortimentele de „sucuri" scrie că acestea conțin suc de fructe în fabuloasa proporție de 1%. Îți dai seama, prietene? 1% suc de fructe adevărate... Şi, din câte ştiu eu despre piața de profil din România, dacă acolo scrie ceva de genul

1%, e foarte probabil ca sucul adevărat de fructe să reprezinte mult mai puțin. Cam cum ai stoarce o portocală într-un butoi de apă la care se adaugă tot felul de „ingrediente” minune ce nu au nimic în comun cu sănătatea. Să amintesc doar de zahărul în exces; trebuie să recunoaştem că sucurile astea au un gust mult mai dulce decât ar fi normal. Şi asta se datorează nu doar zahărului, ci şi altor chimicale de care corpul tău supradimensionat nu are nevoie. Nici un om sănătos şi care se bucură de lipsa problemelor metabolice nu are nevoie de asemenea adaosuri nesănătoase în viața lui.

Mai rău e că oamenii din ziua de azi acceptă cu nonşalanță faptul că odraslele din dotare beau adesea mai mult suc bazat pe 1% conținut de fructe adevărate decât apă. Consider că asta e mai rău decât faptul că un adult supraponderal bea suc de „fructe” sau alte tipuri de sucuri ce nu pot avea nici măcar pretenția că ar avea ceva fruct în componența lor. Adultul are discernământul necesar pentru a-şi da seama că hidratarea bazată pe sucuri din comerț îi face mai mult rău decât bine. Copilul bea sucul oferit de părinți, care adesea se ghidează pe principiul „ieftin să fie, că banul e scump”. Şi această obişnuință proastă ajunge să dea dependență.

O doamnă îmi povestea cum, în copilărie, timp de vreo trei ani, nu a băut decât un anume sortiment de Cola. Asta pentru că se liberalizase importul de băuturi răcoritoare din gama respectivă. Şi bieții părinți, doritori să ofere copilului ceea ce ei nici nu au visat în tinerețe, au umplut frigiderul şi debaraua cu doze de suc.

Rezultatele s-au arăta peste ani. Probleme cu calciul, primii paşi spre diabet şi multe altele.

Nu e o mare afacere pentru sănătate să apelezi la sucuri pentru a te hidrata. Cel puțin nu la sucurile din comerț. Chiar şi la cele pe care scrie că sunt naturale 100% şi au un conținut la fel de mare de suc de fructe sunt de evitat. Mai bine lipsă.

Sucurile adevărate? Cele făcute din fructe sau legume trecute printr-un storcător profesional...

Adevărul e că aceste sucuri naturale, stoarse de om în tihna (sau hărmălaia; depinde care este distanța la care este plasată soacra din dotare) bucătăriei personale sunt cu căldură recomandate taman de cei care produc storcătoarele de fructe şi legume. Nu cumva e ceva putred la faza asta, nu numai în Danemarca?

Întreb şi eu...

Asta pentru că, acum ceva ani, era la modă storcătorul de fructe al lui Jack Lalanne, moşulețul simpatic care a prins aproape suta de ani, a deținut prin 1956 recordul mondial la făcut abdomene şi care se lăuda că toate realizările se datorează unui storcător de fructe care avea putere aşa de mare că storcea tot ce se poate stoarce dintr-un fruct sau o legumă.

Personal sunt de acord că moşuleţul datora cam multe storcătorului. Păi cu el şi-a făcut banii. Şi nu pot pricepe de ce are omul nevoie de ceva care să scoată şi ultima picătură de suc din ceea ce prindea la storcător. Asta pentru că, după ce storcea fructe şi legume până obţinea un soi de pastă uscată ce nu lăsa picătură nici pe suprafaţa celor mai absorbante şerveţele, moşulică recomanda ca resturile pe care se mai îndura storcătorul să le lase să fie halite împreună cu macaroane sau pireuri. Aşa, că prinde bine.

Cu alte cuvinte, dragi fani ai lui Jack Lalanne, până la urmă ajungeaţi să haliţi tot fructul, doar că în nişte etape care, la drept vorbind, nu ajută foarte mult şi în care era implicat un storcător ce costa, la vremea respectivă, cam cât m-ar fi costat fructele pe două luni de zile. Din păcate, în perioada cât Jack Lalanne era prezent pe sticla televizoarelor nu mă prea dădeam în vânt după fructe şi speram cu naivitate că obezitatea e genul de problemă pe care, dacă o ignori suficient timp, ajunge să se rezolve de la sine.

Momentan sunt un fan declarat al fructelor şi legumelor, dar îmi place să le tratez cu respectul cuvenit şi nu le-aş trece printr-un storcător decât dacă acel storcător mi-ar aduce notorietatea şi paralele lui Jack Lalanne. Nu ştiu dacă ai prins acele vremuri, prietene, dar storcătorul lui Lalanne era sensibil mai scump decât ce se găsea pe piaţă – asta pentru că pretinsele inovaţii costă şi cineva trebuie să plătească pentru ele – deşi din câte spun cei care l-au cumpărat de pe la firma ce-şi făcea publicitate la televizor nu era mare diferenţă între produsul respectiv şi altele, mai lipsite de „pretenţii”. În afară de preţ, desigur.

N-am avut şansa de a experimenta aşa ceva – nici după ce m-am apucat să scriu cartea nu m-am simţit „ispitit”, măcar de dragul documentării –, dar am reuşit să elimin din kilograme fără să storc fructele înainte de a mânca – pe post de terci extrem de hrănitor – ceea ce mai rămâne după procesul de stoarcere.

Majoritatea nutriţioniştilor care chiar ştiu ce fac sunt împotriva dietei cu sucuri, indiferent cât de naturale sunt ele. Asta pentru că – exact ce am tot spus – organismul din dotare nu are nevoie doar de vitaminele oferite de fructe şi legume, ci şi de fibre. Acele fibre care sunt de neînlocuit în dieta omului pus pe slăbit. Fibrele care nu se asimilează, dar contribuie la senzaţia de saţietate, acea senzaţie de neegalat după care jinduieşte fiecare individ pus pe slăbit. Şi mai au şi alte avantaje de care vânzătorii de storcătoare evită să vorbească. Normal, să pomeneşti de toate avantajele e recomandat atunci când vrei să cucereşti piaţa. Dar să spui ceva despre dezavantaje este faliment curat.

Sucurile naturale, stoarse acasă sunt grozave. Însă nu te prea ajută, amicul meu pofticios. Fructul, transformat în lichid se duce pe gât în jos dintr-o mişcare şi nu zăboveşte prea mult timp în stomac. Vitamine, zaharuri şi ce se mai poate sunt rapid asimilate, dar lipsesc fibrele care să ţină stomacul plin (şi ocupat) o perioadă. Şi senzaţia de foame sporeşte. Cât despre excesul de vitamine, nici acesta nu e recomandat, chiar dacă provin din surse cât se poate de naturale.

O fi fost el Jack Lalanne cineva la vremea lui, dar condiţia fizică excelentă de care se bucura chiar şi la o vârstă

înaintată era mai degrabă rodul unui program riguros de exerciții fizice decât rezultatul anilor de storcit legume şi fructe doar pentru a le bea sucul şi pentru a mânca apoi terciul rezultat. Dar cum omul nu putea trăi din vândut flotări şi abdomene a trebuit să se adapteze şi să vâre pe gâtul amatorilor ceva mai palpabil. Şi se pare că i-a reuşit...

Şi nu trebuie să ignorăm particularitățile corpului uman, care milenii de-a rândul a supraviețuit, s-a dezvoltat şi a progresat hrănindu-se cu ceea ce i-a oferit natura. Cu ajutorul focului, căldurii şi a altor metode, omul a procesat hrana şi s-a adaptat la aceste procesări. Mii de ani de evoluție pentru sistemul digestiv, care a trecut de la hrana crudă la cea preparată. Tot mai mulți inteligenți vor să refacă drumul argumentând că cea mai bună hrană pentru organism e cea lipsită de orice preparare.

Din păcate, lucrurile nu stau chiar aşa. Omul a preparat hrana şi s-a adaptat la ce anume a rezultat din bucătărie. La începuturile societății, strămoşii nu se ruşinau să mănânce carnea crudă, sfâşiind-o cu o dantura de neimaginat la omul modern. Azi mai are cineva curajul să procedeze astfel? Şi nu e vorba doar de dinți, ci şi de restul sistemului digestiv, care ar fi pus la grea încercare.

Omul modern s-a debarasat de o serie dintre obiceiurile alimentare ale strămoşilor, însă în ceea ce priveşte fructele şi legumele, acestea sunt încă asimilate de sistemul digestiv în forma în care se găsesc în natură. Asta e valabil pentru majoritatea, nu pentru toate, desigur.

Dar fructele şi o parte din legume trebuie consumate în starea lor naturală, organismul uman e setat să le accepte şi să le prelucreze cu eficiență maximă atunci când îi sunt livrate în starea cu care e încă obişnuit. Poate că generațiile viitoare vor resimți o stare de rău general când vor încerca să consume un fruct aşa cum o făceam noi în copilărie, când Jack Lalanne încă lucra la afacerea cu storcătoare. Poate în viitor sistemul digestiv şi organismul se vor adapta la consumat sucuri şi numai vederea unui fruct le va provoca greață stră-strănepoților noştri, dar pentru moment forma cea mai potrivită de asimilare a fructelor sau legumelor nu are nicio legătură cu rețetele de stors zeamă patentate de moş Lalanne şi alți întreprinzători ca el.

Vrei sucuri de fructe sau legume? Stoarce-le acasă, nu le cumpăra din magazin. Dar cu măsură şi numai aşa, din când în când, pentru distracție. Să nu uităm că, atunci când mâncăm, consumăm nu doar hrană, ci şi oarece calorii. Şi e de preferat să consumăm calorii mestecând un măr, de exemplu, şi să nu aşteptăm cine ştie ce minuni atunci când bem un pahar de suc de mere, acțiune ce nu presupune cine ştie ce efort fizic.

CEVA ALCOOL?

Nu, mulțumesc...

Sincer să fiu, multă vreme nu am ştiut să spun nu unui pahar de băutură. La mai multe eram capabil să rezist (să nu le beau, nu să le dau peste cap), dar unuia singur nu mi-am pus niciodată problema că trebuie să-i răspund cu un refuz.

Alcoolul, sub toate formele lui, este prea prezent în jurul nostru pentru a-l ignora. Şi există sortimente de bere sau de vin care nu merită lăsate în sticlă sau pahar. Dar în privința alcoolului moderația este cuvântul de ordine.

Nu refuz o bere cu prietenii şi de regulă o astfel de întâlnire nu se termină după o bere, ci după câteva – uneori cinci sau chiar şase. Şi adesea berea se bea pe marginea unui grătar care face ficatul să plângă când vede ce-i pe acolo.

Dar astfel de evenimente sunt destul de rare – cam odată la două-trei luni – şi faptul că mâncarea şi băutura sunt la discreție nu reprezintă un motiv să mă comport ca atare.

Trag de o bere până devin exasperant. De acelaşi tratament au parte şi colecția de coaste şi cotlete. Cartofii prăjiți îi evit. Îi evit, dar din când în când tot mai dau peste ei.

Dar să revin la alcool. Nu-s duşmanul lui într-un asemenea hal încât să fac tot posibilul să dispară, dar nici nu-l încălzesc la sân. De când m-am mutat în Germania am descoperit plăcerea unei beri adevărate – pe bune, odată ajuns aici mi-am dat seama că am avut impresia, ani de-a rândul, că beau bere – şi e cam greu să rezist tentației, dar atunci când cedez o fac cu cap şi nu întrec măsura.

Însă pe perioada curei de slăbire e indicat să renunți cu totul la alcool. Poți să bei câte ceva, dar după ce ai scăpat de surplusuri. Asta pentru că alcoolul are, pe lângă darul de a ne umple de bună dispoziție (sau altceva, cred că ştii despre ce e vorba; dacă nu, urmăreşte ştirile de seară să vezi ce a mai comis alcoolul) şi prostul obicei de a ne moleşi, de a ne colora percepția în roz. Las' că nu-i nicio problemă că astăzi, în loc să fac şi eu măcar cinci mii de paşi, stau la terasă cu amicii şi golesc o navetă de bere. Şi mâine n-o să mă pot da jos din pat din cauza moleşelii... Mahmureala, bat-o vina, din cauza ei nu pot ieşi la mişcare...

Alcoolul nu doar moleşeşte, îndeamnă spre odihnă prelungită în fața televizorului, dar mai conține şi calorii. Pe bune, chiar conține calorii. Din acest motiv unii dintre bețivi sunt mai durdulii decât te-ai aştepta la cei care sunt marcați de această patimă. Ce-i drept, unii au fața buhăită, de drojder sadea, dar ceva slăninuță tot dețin şi ai tendința să te întrebi cum de sunt aşa împănați în condițiile în care dieta lor de bază e formată din lichide bahice.

Acum, că ai aflat despre alcool că nu are doar grade, ci şi calorii, parcă e explicabil. Dar orice pahar de alcool introdus în organism îți va solicita organele interne – şi în special ficatul care, atunci când te apuci de slăbit, prestează ore suplimentare cu duiumul şi metabolizarea unui lot de alcool devine o problemă mai serioasă decât într-o perioadă obişnuită. Dacă ții la ficatul tău lasă-l în pace, nu-l mai stresa cu tării, are şi aşa destule pe cap şi e posibil ca, în disperare de cauză, să trimită la înmagazinat şi caloriile care vin din pahar în condițiile în care, având în vedere, că eşti pus pe „pierderi” organismul încearcă sentimentul de

disperare al avarului despărțit de prețioasele lui acumulări financiare. Şi, dacă n-are bani, doseşte şi el ce poate...

Fără alcool în perioada de slăbit! E mai bine pentru toată lumea. Mai puțin pentru crâşmarul la care obişnuieşti să-ți faci plinul şi pentru care apare inerenta gaură în încasări, dar să spunem că un asemenea necaz poate fi trecut în categoria celor suportabile.

După ce scapi de kilograme – după o perioadă destul de lungă, să fim bine înțeleşi – poți să te dedai şi tu la dezmățul presupus de un pahar de tărie sau o sticlă de bere. Dar nu mai mult şi nu foarte des. Nu transforma o activitate plăcută în compania unor prieteni într-o deprindere nocivă pe care să o practici de unul singur. Mănâncă măsurat, bea cât mai rar şi rezultatele obținute cu atâta trudă se vor menține. Lasă garda jos şi...

Parcă mai e nevoie să precizez. Ştii prea bine ce se întâmplă când laşi garda jos. Deja ai încasat-o.

LASĂ ORGANISMULUI TIMPUL NECESAR SĂ ASIMILEZE NOILE SETĂRI

Mulți dintre cei care reuşesc să piardă kilograme – mai multe sau mai puține, depinde de implicare şi de stocul inițial de țînut adipos – nu prea apucă să se bucure de victorie. Asta pentru că...

UNEORI KILOGRAMELE SE ÎNTORC...

Sună cam creepy, nu? Titlu numai bun pentru un film horror, cu ajustările de rigoare. Dacă eşti un împătimit al genului să ştii că există un film – cel puțin – care stârneşte fiori pe treaba asta cu întorsul. Morții vii revin când ți-e lumea mai dragă şi nu ai nevoie de ei. Şi mai vor să-ți halească şi creierul...

Ți-am mai vorbit despre acele setări de siguranță pe care şi le face corpul tău. Îi ia ceva timp, dar, când îi reuşesc, le face cu simț de răspundere şi are grijă să nu fie încălcate.

Când începi să slăbeşti corpul tău, în loc să se bucure, intră în panică. E aşa panicat că nu mai resimte beneficiile care vin la pachet cu slăbitul şi încearcă să refacă ceea ce pentru el a devenit starea de echilibru. O stare care nu te avantajează, dar încearcă să-i explici corpului tău treaba asta. Să ştii că, până la urmă, o să priceapă. Numai că-i trebuie ceva timp. Uneori cam mult.

Conform părerii celor care s-au ocupat mai îndeaproape de problemă, corpului îi sunt necesare două sau chiar trei luni pentru a digera, a asimila şi a opera noile coordonate ale greutății tale. Trebuie să-i oferi neapărat acest răgaz pentru a spera că nesuferitele kilograme nu se vor întoarce.

Nu e de ajuns să slăbeşti, ci mai este nevoie şi de timp să te acomodezi cu starea asta nouă care te prinde aşa de bine, dar de care organismul se teme ceva de groază. Corpul tău încă mai păstrează setările anterioare şi e într-o competiție de acumulat grăsimi. Are nevoie de ele; încă nu-şi dă seama că

trebuie să se lipsească de slănină. Se acomodează, doar că mai durează ceva.

Prin urmare, de îndată ce te simți mai suplu şi cântarul îți zâmbeşte prietenos, nu mai urlă ca apucatul când te apropii de el, nu e cazul să te bucuri, ci să conştientizezi o stare de fapte care te-ar putea panica.

GREU NU E SĂ SLĂBEŞTI, CI SĂ TE MENȚII

Da, prietene, asta este adevărata provocare. De slăbit se poate slăbi chiar şi cu metode cel puțin ciudate. Dar e cumplit să te menții, mai ales dacă ai reuşit să slăbeşti repede.

Dacă slăbeşti progresiv, aşa cum am tot recomandat, şi insişti, nu te laşi, corpul va începe să se obişnuiască şi n-o să reacționeze foarte violent. Şi încetul cu încetul o să se dea la brazdă.

După ce ai atins greutatea visată sau te-ai apropiat de ea, nu sărbători. Cel puțin nu în vreun stil care aduce calorii în organism.

Corpul „digeră” noile setări în ceea ce priveşte greutatea şi stocurile de țesut adipos şi le acceptă, în cele din urmă, după vreo trei luni. Dar pentru siguranță e bine să te concentrezi pe problemă măcar şase luni. După această perioadă organismul se recunoaşte învins în lupta cu kilogramele şi capitulează în condițiile impuse de către tine.

Adică acceptă greutatea din ultima perioadă ca fiind cea normală şi va face tot posibilul să o menajeze. Şi o să fie ceva mai greu ca nesuferitele kilograme de țesut adipos să revină, pentru că serviciul responsabil cu contabilizarea lipidelor nu va mai considera o prioritate depozitarea acestora, considerându-le dispensabile într-o oarecare măsură. Da, îşi mai permite şi corpul puțină relaxare şi nu asimilează chiar tot ceea ce poate asimila. Mai lasă unele chestii să curgă pe țeavă la vale.

E mai greu, dar nu imposibil, să-ți păstrezi greutatea, deci nu e cazul să te culci pe-o ureche considerând că tot ce a fost mai rău a trecut. Ai grijă în continuare la ce mănânci şi cum te mişti.

ALTE MICI TRUCURI

Evident, atunci când eşti implicat în lupta cu țesutul adipos orice truc sau sfat cu adevărat util prind bine.

Orice mişcare pe care o faci consumă calorii. Orice calorie pe care o eviți e preluată de organism din depozitele adipoase. Sunt genul de precizări de care e bine să ții cont.

Cumpără doar atâta mâncare câtă ai nevoie pentru o zi. Sau chiar mai puțin.

Aprivizionarea cu grămada e fenomenul pe care l-am observat mai ales în România. Nu doar aici, dar mai ales. Au românii un apetit pentru cumpărături zdravene ceva de speriat. Şi când vine vorba de alimente ai impresia că prin magazine găseşti doar responsabili cu aprovizionarea cantinelor de şantier. Cărucioarele sunt pline până la refuz şi adesea nu reprezintă decât o mică parte a lotului de cumpărături; după ce reuşesc să înghesuie alimentele în portbagajul maşinilor, cumpărătorul revine în magazin pentru încă un rând. Aşa, să fie acolo...

Statistic vorbind, românii se numără printre cei mai risipitori oameni din lume atunci când vine vorba de aruncat alimente la gunoi. Adică după ce sunt cumpărate cu toptanul o mare parte dintre alimentele care ne usucă la buzunare ajung la ghena de gunoi pentru că le expiră termenul de valabilitate. Bine, acest amănunt nu-i deranjează decât pe unii mai simandicoşi, dar cei mai tari de stomac nu fac curățenie în frigider decât atunci când situația se împute de-a dreptul.

Trist şi adevărat, multe alimente ajung la gunoi pentru că devin improprii consumului. Sincer, e mai bine ca respectivele alimente să ajungă la ghenă – cu ocazia asta mai au şi boschetarii o bucurie – decât să le haleşti şi să se depună sub formă de țesut adipos.

Dar când ai frigiderul plin încât îl auzi oftând la fiecare cinci minute, tentația de a lua o gustare cam la acelaşi interval de timp devine foarte mare.

Cel mai sănătos e să ai frigiderul cât mai gol. Cumpără doar atâta mâncare cât îți trebuie pentru o zi. Sau chiar mai puțin. În felul acesta, chiar dacă o să-ți dea târcoale foamea, lupta cu ispita n-o să mai fie ceva imposibil. Asta pentru că, dacă cedezi, nu prea mai ai ce băga în intestin. Bei o cană de apă, un ceai şi cam acesta este suplimentul pentru masa de seară.

Când frigiderul e doldora şi senzația de foame îți dă târcoale e foarte greu să rezişti. Ştii că pe rafturi se găsesc o mulțime de calorii care abia aşteaptă devorate. Stomacul doreşte şi el să fie pus la cale; setările organismului cer surplus de calorii. Urlă după aşa ceva.

Dar când raftul e gol te resemnezi mai repede. Nu în fața senzației de foame, ci senzația de foame se resemnează în fața lipsei.

Dimineața vei constata că senzația de foame nu e chiar aşa chinuitoare ca aseară. Un semn bun. Singurul inconvenient e să nu cumva să consumi pe seară alimentele puse deoparte pentru micul dejun.

Renunţă la maşină. Bine, nu e cazul să renunţi de tot, deşi eu am cochetat o vreme cu ideea. Până la urmă mi-am păstrat maşina, dar asta mai mult de teamă că nu voi mai găsi una atât de încăpătoare. Chiar dacă nu am nicio intenţie să revin la vechile dimensiuni, mă încearcă o oarece teamă că aşa ceva s-ar putea întâmpla. Şi în această situaţie o maşină încăpătoare este de neînlocuit. Ştiu ce spun. Odată, în trecuta-mi

supraponderabilitate, am cedat ispitei de a proba o mașină ceva mai micuță. Când benzina costă cât costă avantajele pe care le aduce o mașină cu consum mic nu pot fi ignorate. Numai că o mașină mică nu e pentru supraponderali. Băieții de la reprezentanță au reușit să mă scoată din mașină cu ceva efort și numai după ce au apelat la o rangă. M-am simțit penibil și singurul lucru bun în toată întâmplarea a fost că s-a petrecut la reprezentanță și prin urmare n-am avut parte de prea mult public. Dar și așa pot spune că a fost o experiență umilitoare.

Dacă nu ți-ai cumpărat încă mașină, mai amână momentul. Dacă ai deja una, încearcă să te folosești de ea cât mai puțin.

Descurajant de mulți oameni folosesc mașina proprietate personală pentru a se deplasa pe distanțe scurte. Și nu vorbesc numai de români; alte țări stau chiar mai rău la acest capitol.

Personal consider că orice distanță sub doi kilometri nu merită parcursă decât cu piciorul. Mașină? Tramvai? Taxi? Astea sunt pentru cei care chiar nu pot merge sau au de cărat după ei ditamai bagajul. Pentru restul există picioare. Și trebuie puse la muncă.

Dacă ai de mers undeva gândește-te de două ori înainte de a face primul pas. Chiar trebuie să mergi cu mașina? Nu e mai sănătos să pășești până acolo?

Dacă nu e nicio urgență şi starea meteo permite, nu te gândi prea mult şi începe să numeri paşii. Şi la plecare, şi la venire. E mai mult decât benefic.

Măcar o dată pe săptămână fă mişcare în natură. Una este aerul liber – care adesea e mai degrabă o ceaţă densă din cauza gazelor de eşapament – şi alta natura adevărată. Din păcate, în ziua de azi e tot mai greu să descoperi natura. Asfaltul, cimentul, pavelele, antropizarea excesivă şi brutală a mediului lasă tot mai puţin loc pentru natura adevărată.

O plimbare prin pădure la sfârşit de săptămână îți încarcă bateriile pentru câteva zile. Ideal ar fi ca „încărcătura" să te țină de la o plimbare la alta, dar cum se încarcă bateriile şi cât ține provizia de energie depinde foarte mult de la un organism la altul. Plimbare prin pădure, pe un drum forestier dacă se poate... Indiferent că e primăvara, vara, toamna sau iarna, e genul de plăcere pe care nu mi-o refuz niciodată. Ce-i drept, atunci când solul musteşte de apă mă văd silit să renunț, dar sunt destule ocaziile când mă pot bucura de pădure. Încearcă să te bucuri şi tu.

Un animal de companie? Mulţi dintre iubitorii de animale – cei pe care îi cunosc – susţin că, dacă n-ar trebui să-şi plimbe zilnic căţelul, n-ar mai ieşi aşa des din casă. Un animal de companie – şi când spun asta am în minte un câine – presupune o mare responsabilitate. Uriaşă chiar.

Dacă ai de gând să-ți iei un câine, gândeşte-te dacă îți permiți. Nu financiar; la o adică poți face rost de un câine gratis de pe la adăposturile de profil sau de la un iubitor de animale ce s-a cam săturat de patrupedul din dotare. În ultimul caz ai parte de avantajul că nu mai trebuie să-l înveți pe noul tău prieten cum să țină curat prin casă.

Dar un câine are nevoie de mişcare. Mişcare adevărată, genul de mişcare pe care nu şi-l poate permite într-un oraş dacă e lăsat să se descurce singur. Un câine crescut la casă, lăsat de capul lui prin curte, are parte de mişcare, dar câinele de apartament nu. Şi dacă ai aşa ceva în locuință şi mai e şi obişnuit să fie plimbat... S-ar putea să-ți ajute mai mult decât îți imaginezi. Cățelul trebuie plimbat şi ştie asta. Şi mai ales nu-i prea place să renunțe la acest obicei. Din acest punct de vedere patrupedul e mai înțelept decât mulți oameni. Vrea să se mişte, iubeşte să se mişte, insistă să fie plimbat. Latră, se agită, zgârâie uşa...

Şi, îți face sau nu plăcere, de vreme ce ai acceptat un patruped în patrimoniu, îl scoți la plimbare. Încetul cu încetul te vei obişnui cu mişcarea şi dacă, din anumite motive, o să fiți nevoiți să stați în casă, o să vezi că mişcarea îți va lipsi şi ție, nu doar cățelului.

Per ansamblu, un animal de companie e un lucru bun, mai ales când acesta are nevoie de mişcare. Această nevoie a prietenului necuvântător te poate motiva, te pune în situația de a te achita de responsabilitatea asumată. Faci adesea mişcare chiar fără să doreşti asta. Câinele mă cheamă afară, nu eu...

Din păcate pentru mulți dintre semenii noştri un animal de companie este mai degrabă un partener cu care să împartă neajunsurile obezității. Ați văzut vreodată, măcar în poze, pisici obeze sau câini care de-abia îşi urnesc trupul supradimensionat? Nu e vina lor că au ajuns în situația asta. Dieta nepotrivită şi lipsa de mişcare afectează nu doar oamenii, ci şi animalele de companie. Multe din acestea au fost achiziționate cu gândul de a-l ajuta pe proprietarul supraponderal să se mențină în formă, dar ceva a mers prost şi animalul a ajuns să suporte consecințele alegerilor greşite care i-au marcat stăpânul.

E destul de rău că eşti nevoit să suporți povara kilogramelor. Nu mai împovăra şi pe alții cu problemele tale şi în niciun caz un biet animal.

Să deții un animal de companie e treabă serioasă. Şi implică mai multă responsabilitate decât pot oferi mulți dintre noi. Gândeşte-te bine înainte de a lua o decizie care să implice un animal de companie.

O sta**ţ**ie mai devreme. Sunt adeptul transportului în comun. Are destul de multe neajunsuri, dar prefer s**ă** m**ă** concentrez pe avantaje.

Orice s-ar spune, e mult mai ieftin. Nu mai trebuie să-ți bați capul cu locul de parcare sau cu depăşirea vitezei maxime ori cu depăşirile pe trecerile de pietoni, cu plinul, cu ITP-ul, cu rovinieta, cauciucurile de vară sau de iarnă şi altele asemenea. Desigur, nu poți merge când vrei tu şi unde vrei tu. Orarul şi rutele au fost alcătuite fără să fii consultat. Îți

convine? Eşti un norocos. Nu-ți convine? Te descurci cum poți.

Dar dacă foloseşti transportul în comun pentru a te deplasa la serviciu şi retur, e clar că ştii foarte multe despre programul mijloacelor de transport. Poate nu o să-ți poți permite să cobori cu o stație – sau chiar două – mai devreme atunci când mergi la serviciu, dar la finalul programului e de presupus că începi să beneficiezi de ceea ce se cheamă timpul tău liber. Acel timp pe care e indicat să-l utilizezi pentru folosul personal. De ce să nu începi chiar din momentul în care ai scăpat de la serviciu?

Dacă distanța dintre domiciliu şi locul de muncă nu presupune să străbați oraşul de la un capăt la celălalt, poți să parcurgi întreaga distanță apelând la picioarele din dotare. Paradoxal, dar după o astfel de întreprindere există toate şansele să te simți mai odihnit decât în situația în care faci apel la mijloacele de transport. O să fie ceva mai dificil la început, dar în scurt timp vei simți beneficii adevărate. Însă dacă vorbeşti de kilometri adevărați, e bine să te limitezi la „O stație mai devreme”. Pentru început... Şi, pe măsură ce corpul se adaptează, e cazul să treci la etapa următoare, care presupune să cobori din mijlocul de transport cu două stații mai devreme. Şi aşa mai departe...

Păstrează casa curată. O casă curată este ideală pentru menţinerea stării de sănătate şi când spun asta nu am în vedere doar absenţa prafului şi a bacteriilor ori a altor organisme mai mult sau mai puţin celulare, responsabile de existenţa a tot felul de boli. O casă curată te ajută mai ales când te implici personal în lustruirea tuturor

suprafeţelor. E drept că la început curăţenia casei va fi considerată drept supliciu înfiorător, însă nu e cazul să începi cu măsurile radicale. Dă şi tu cu mătura, mai foloseşte cârpa de praf... Chiar şi manipulatul aspiratorului te scapă de ceva calorii, plus că rămâne casa curată.

Însă mai poți adăuga ceva calorii la şirul celor care te părăsesc dacă ții coşul de gunoi gol. Chiar aşa... În loc să arunci ceea ce e de aruncat la coşul de gunoi, aşteptând să se umple pentru a fi transportat la tomberonul de rigoare, nu mai bine faci câte un drum la ghenă de fiecare dată când ai ceva de aruncat? Aparent, nu e vorba decât de câțiva paşi, dar dacă repeți drumul de mai multe ori şi-i aduni... Chiar dacă pare o prostie sau risipă inutilă de timp, e garantat mult mai benefică pentru ceea ce ți-ai pus în cap decât să stai abandonat în fața televizorului. Te mişti în orizontul apropiat fără să-ți dai seama de asta. Şi o faci pentru binele tău.

Şi, la fel de bine, poți proceda şi când vine vorba de cumpărat alimente. Cu spuneam mai sus; e recomandat ca prin frigiderul tău să bată vântul. Dacă nu ai la dispoziție calorii pentru stomac, atunci nu te nutriționezi, mai ales în fapt de seară.

Când mergi la magazin cumpără chiar mai puțin decât îți este necesar. Mult mai puțin. Eventual cumpără doar un articol pe sesiunea de „shoping”. Pentru că te afli în acea perioadă a vieții şi activității în care prioritar e să arzi cât mai multe calorii, nu să profiți de promoțiile la alimente. E chiar recomandat să treci cu vederea tot ceea ce presupune

„25% reducere” sau „1+1 gratis”. Cumpără puțin, cumpără foarte puțin... Dacă nu cumperi deloc e şi mai bine...

Farfurii mici, porţii şi mai mici. Este demonstrat pe cale ştiinţifică – chiar dacă studiul a avut loc într-o închisoare din Australia – că oamenii au tendinţa de a consuma tot ceea ce se găseşte în farfuria din faţa lor. Nu ştiu dacă e vorba de buna creştere sau de bucuria pe care creierul o încearcă atunci când vede ditamai mormanul de calorii, dar în majoritatea culturilor lumii este considerată dovadă de nesimţire să laşi ceva prin farfurie. Doar pe la chinezi am auzit că a hali tot ce ai în farfurie se consideră a fi jignire la adresa gazdei, cică de aici trebuie să tragă concluzia că ţi-a livrat o porţie prea mică. Francezii au alunecat în extrema cealaltă; lasă farfuriile lună. Românii, pe la mijloc. Adică nu lustruiesc farfuria cu ajutorul unei bucăţele de pâine, dar nici nu lasă mare lucru în ea.

Cred că e cazul să renunți la astfel de deprinderi, acumulate încă din copilărie, de pe vremea când ți se spunea să mănânci tot dacă nu vrei să vină balaurul... Nu te-ai întrebat vreodată dacă nu cumva nici balaurul nu o să vrea să consume tot din farfurie? Nu de alta, dar în ciuda a tot ceea ce se spune, balaurul este o creatură suplă, chiar dacă dispune de mai multe capete şi, implicit, de mai multe guri prin care se poate hrăni.

Nu e cazul să laşi jumătate de porție în farfurie, ci doar să utilizezi una mai mică, sfat valabil şi când vine vorba despre castron. Dacă dispui de tăria de caracter necesară pentru a lăsa ceva în farfurie, cu atât mai bine, dar pentru început

redu dimensiunea acesteia. Şi ai grijă şi de verişorul acesteia, castronelul. Chiar dacă, prin definiție, este destinat lichidelor, multe dintre acestea sunt capabile să livreze destule calorii cât să se aleagă praful de dietă.

Şi când este bine umplută, o farfurie mai mică este o farfurie mai mică, una în care încape mai puțin decât în surioara ei mai mare. Şi, cu timpul, poți trece la o farfurie şi mai mică. Creierul este cumva păcălit; în prima etapă este interesat ca farfuria să fie plină, nu-i pasă de dimensiunea acesteia. E, într-adevăr, o modalitate de a ne fura singuri căciula, dar trebuie avut în vedere că o facem pentru o cauză nobilă. Chiar dacă pare ceva desprind din filmele SF sau din manualele de manipulare, să ştiți că funcționează; e un truc psihologic care şi-a demonstrat eficiența în majoritatea situațiilor. Trebuie doar să reducem dimensiunea farfuriei sau adâncimea acesteia. O farfurie la fel de întinsă ca cea veche, dar pe suprafața căreia porția de mâncare este mult mai subțire reprezintă o denaturare care te scapă de calorii.

E bine să renunți la vesela de care te-ai ajutat să devii colosal şi să faci rost de farfurii ceva mai mici. Şi de castroane mai puțin încăpătoare. Pe care să te zgârceşti să le umpli până la refuz şi eviți să le reumpli în buna tradiție românească.

Treci de la castron la castronel, de la farfurie la farfuriuță. Dacă găseşti variante şi mai mici, poți să faci rost şi de ele. Desigur, nu trebuie să mergi până la cele de dimensiuni liliputane, cum au copiii pe la grădinițe, dar dacă te ține cureaua...

Păcatul repetiţiei. Faptul că ai renunţat la o farfurie mai mare în favoarea uneia în care încap sensibil mai puţine calorii nu înseamnă că reumplerea pomenitei farfurii e genul de activitate la care te poţi deda fără nicio reţinere, ba dimpotrivă. Repetiţia este mama învăţăturii atunci când vine vorba despre acumulat înţelepciune, însă e mamă vitregă dacă la mijloc sunt ceva calorii. Ai reuşit să-ţi păcăleşti creierul cu o porţie mai mică livrată într-o farfurie care dă pe din lături? Pentru moment e mai mult decât suficient. Nu e cazul să subminezi o victorie demnă de toată lauda cu păcatul repetiţiei.

Fii propriul bucătar. Pare destul de greu, nu-i aşa? Când vine vorba de mâncat există tendinţa de a căuta nod în papură bucătarului. Ba că nu s-a străduit destul... Ba că trebuia să fiarbă mai mult sau că a pus prea multe condimente...

Legat de mâncare, adevărul este că nu doar furnizează calorii, dar e capabilă să le şi consume. Vezi caloriile negative la care poţi adăuga efortul, deloc de neglijat, pe care-l presupune prepararea hranei.

Nu ştiu destule despre tine – poate că marea ta pasiune este să-ți faci de lucru în bucătărie sau poate chiar eşti bucătar – dar subsemnatul, când aude de bucătărie simte nevoia să plece pe dealuri. Recunosc, nu sunt nici pe departe ceea ce se poate numi un bucătar pasionat. Dispun de ceva talente, dar n-aş risca să mă prezint la un concurs de profil nici măcar pe post de jurat. Însă nici nu dau înapoi când vine vorba de gătit. Mai ales că, de când sunt prin Germania, nu

beneficiez de ajutorul de nepreţuit al consoartei. Ciudat moment să-i (re)găsesc valoarea.

Fiind genul de bărbat activ fizic – cel puţin după ce termin programul de lucru de la birou – prefer să petrec cât mai puţin timp în bucătărie însă nu evit cu totul această corvadă deoarece asta ar însemna să mă bazez pe micile restaurante din zonă. Nu au mâncare rea – şi mai ales la capitolul bere poate doar cehii sunt în stare să-i egaleze pe nemţi (opinie cât se poate de părtinitoare) – însă nu e chiar ceea ce-mi doresc pentru regimul actual de viaţă, astfel că da, mai ajung şi pe la bucătărie. Şi am grijă să nu petrec prea mult printre oale, astfel că mă rezum la salate şi preparate uşoare. Iar acestea ajută nu doar la un aport decent de calorii pentru organism, ci şi la consumarea acestora. Mda, poate că am ajuns să vorbesc ca un obsedat – unul dintre nutriţionişti la care am apelat înainte de a lua slăbitul în propriile mâini cam aşa vorbea şi am tras concluzia că nu e foarte sănătos la cap – dar e important să conştientizezi că, atâta timp cât nu stai tolănit pe canapea în faţa televizorului şi nu ingurgitezi găleţi de floricele îmbâcsite în unt, consumi calorii. Şi asta e de milioane. Ţine-i pe duşmani la distanţă şi evită capcana facilului. O să fie bine, ai să vezi…

RECOMANDĂRI LA FINAL

În sfârşit, am ajuns şi la ultimele pagini. Mi-a luat ceva timp să scriu totul; asta şi datorită faptului că Editorul a dorit să adaug şi ceva „patină personală” relatărilor din războiul meu contra kilogramelor în exces, la care s-a adăugat şi documentarea de rigoare. Tot pretenţia Editorului. Prezenta carte este mult mai consistentă decât versiunea iniţială şi

asta e – evident – tot din vina Editorului. De fiecare dată când citea ceva, mă suna şi-mi spunea „treaba asta este documentată ştiinţific? A fost făcut vreun studiu privitor la...? Scrie câteva rânduri şi despre asta, te rog". Foarte grijuliu, ce să spun. Mi-a făcut mai multe recomandări decât am crezut că am nevoie, astfel că nu de puţine ori am fost ispitit să-mi caut altă editură, deşi Editorul a pierdut pariul şi vreo treizeci de kilograme din propria alcătuire şi, conform înţelegerii era obligat să-mi publice cartea. Însă trebuie să recunosc că a avut dreptate. Ultima dată când am recitit manuscrisul chiar m-am simţit mândru de ceea ce am realizat. Nu doar ca „scriitor", ci mai ales pe plan personal. Acum mă număr cu mândrie în rândurile foştilor supraponderali, unde te aştept şi pe tine, prietene. Aştept cu interes relatările tale din lupta cu greutate în care eşti implicat. Îţi recomand să scrii pe adresa editurii deoarece şi Editorul e foarte interesat de reacţii; cred că e chiar mai interesat decât mine.

De asemenea, recomand să nu te rezumi la citit. Cartea asta nu e doar de citit, e despre ceea ce trebuie făcut. Şi sunt multe de făcut, foarte multe chiar. Să slăbeşti sănătos nu e simplu, dar este ceea ce-ţi trebuie. De slăbit sănătos şi natural are nevoie corpul tău, nu de „diete minune", pastile, plasturi sau tratamente chirurgicale.

Am pomenit la un moment dat de cărămizile de timp. Exact, timpul este construit din cărămizi, străduieşte-te să construieşti ceva frumos cu ele. Nu le risipi trândăvind pe canapea în tovărăşia televizorului sau în alt mod. Foloseşte cu cap fiecare minut disponibil. Nu e cazul să devii maniac, dar cu cât gestionezi mai bine resursele de timp, cu atât ziua pe care o aştepţi e mai aproape. Slăbeşte astăzi, altfel mâine

va fi mai rău. În fiecare zi de mâine va fi mai rău decât în fiecare zi de azi.

Concentrează-te pe problema adevărată şi pasează zilei de mâine mărunţişurile. Există „Nu pot", dar mai există şi „Nu vreau". Din cauza lui „Nu vreau" ai ajuns la „Nu pot". Astăzi nu poţi să urci o scară? E şi din cauză că, atunci când o astfel de acţiune îţi era încă la îndemână l-ai luat pe „Nu vreau" în braţe, îmbrăcându-l în hainele lui „Nu pot". Abia acum ai aflat ce înseamnă cu adevărat „Nu pot".

Aplică ceea ce poţi face şi urmăreşte progresul în paşi mici. Paşii mari, zdraveni, există, dar implică şi riscuri pe măsură.

Înainte de a începe lupta cu kilogramele, este indicat să faci o vizită pe la cabinetele medicale de specialitate. Trebuie să ştii cum stai cu inima, cu rinichii, cu ficatul şi cu pârdalnicul procent de grăsime din organism. Şi analizele nu sunt de lepădat; ai grijă la calciu, magneziu şi alte minerale. În timpul perioadei de debarasare sunt necesare suplimente minerale, însă excesul trebuie evitat deoarece duce la alte complicaţii. Să-ţi faci analizele la câteva săptămâni nu e un moft, e o recomandare de care trebuie să ţii seama.

Analizele trebuie prezentate unui medic care chiar ştie cum să-şi facă treaba – din păcate, aici chiar nu pot să te ajut foarte mult – care să-ţi prescrie suplimentele necesare. Tot medicul decide şi cât de des trebuie repetate analizele. În cazul unui supraponderal pus pe slăbit dozajul din prospectul suplimentelor nu mai prezintă nicio actualitate şi nu e momentul să acţionezi după cum te taie capul. Mai mult nu

înseamnă neapărat mai bine; cred că te-ai convins de când cu surplusul de grăsime.

Nu trebuie ratată vizita la endocrinolog. În multe cazuri glandele sunt responsabile pentru ceea ce se întâmplă cu corpul tău, iar în acest caz regimul alimentar şi cel de mişcare nu se grăbesc să dea roadele aşteptate din cauza haosului hormonal. De asta există oameni cât casa care se jură că nu sunt deloc gurmanzi, dar „orice mănânc se depune”.

Se poate slăbi şi cu ajutorul tratamentelor hormonale – prin Germania sunt mulți care preferă metoda asta – însă una este reglarea dezechilibrelor hormonale şi alta e să slăbeşti cu ajutorul substanțelor secretate de glandele din dotare. Încearcă să rezolvi o problemă fără să faci rost de altele. Tratează-ți glandele pentru că au nevoie de tratament, nu încerca să slăbeşti apelând la ce produc acestea – există glande care produc hormoni ce duc la îngrăşare sau la slăbire, dar amănuntele trebuie să le ştie medicul specialist. Tu trebuie să ştii doar atât cât este necesar pentru sănătatea ta; dacă ştii prea multe, dar nu destule, s-ar putea să iei o decizie proastă.

Asistența medicală pe tot parcursul slăbitului este necesară. Nu te gândi la paramedici care să te urmeze peste tot pas cu pas, atenți la orice mişcare din partea ta, dar vizite regulate la medic, din două în două săptămâni, pentru monitorizare, sunt chiar necesare. Pare exagerat? Află că nu e.

Monitorizează şi tu progresul, notează într-un jurnal cât anume ai slăbit într-o anume perioadă şi ce anume te-a ajutat

să faci asta. Compară perioade şi procedee, selectează ce ţi se potriveşte mai bine din toate recomandările – dacă, de pildă, nu te împaci cu treptele chiar şi după ce ai devenit mai suplu, atunci lasă-le la naiba; trebuie să slăbeşti, nu să te chinui. Dacă inima îţi bate de-ţi sparge coastele şi tâmplele îţi pulsează dureros e semn că treptele nu sunt pentru tine.

Ar mai fi câte ceva de spus, dar prefer să mă opresc aici. Tot ceea ce a fost important de scris a fost scris. E important să citeşti ceea ce trebuie, dar cu adevărat important este să treci la fapte. Hai, nu mai sta! Grăsimea aia a ta trebuie să dispară. Meriţi asta mai mult decât oricine. Dă-i bătaie şi...

SLĂBEŞTE!

DACĂ O FACI, MÂINE VA FI MAI BINE

SUCCES!

Christian Klein